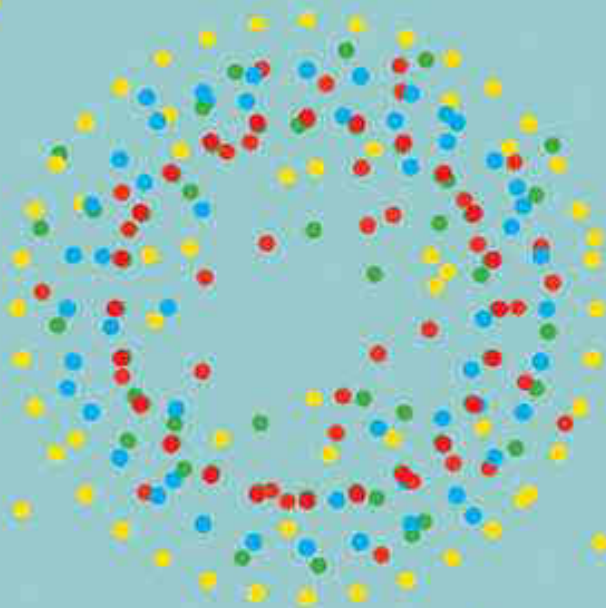


زندگی خود را طراحی کنید

چگونه زندگی خوب و شادی برای خود بسازیم

نویسندگان: «بیل بورت» و «دیوید ایوانس»



مترجم: «رضا جمشیدی صفا»

«برفروش ترین کتاب سال ۲۰۱۶ در آمریکا»

مقدمه: زندگی با طراحی

«الن» به سنگ‌ها علاقه‌مند بود. او دوست داشت سنگها را جمع‌آوری کند، و بر اساس اندازه، شکل، نوع و رنگ آن‌ها را دسته‌بندی نماید. پس از دو سال تحصیل در یک دانشگاه معتبر، زمان آن فرا رسیده بود تا الن رشته اصلی‌اش را انتخاب کند. او نمی‌دانست می‌خواهد چه‌کار کند و هیچ ایده‌ای برای شغل آینده‌اش نداشت؛ اما زمان انتخاب فرار رسیده بود. زمین‌شناسی در آن زمان بهترین رشته به نظر می‌رسید. از این گذشته، او واقعاً سنگ‌ها را خیلی دوست داشت.

پدر و مادر الن به دخترشان افتخار می‌کردند: رشته زمین‌شناسی را در آینده یک زمین‌شناس خواهد شد. زمانی که الن فارغ‌التحصیل شد و به خانه پیش پدر و مادرش برگشت، او شغل پرستاری بچه و بیرون بردن سگ‌ها برای پیاده‌روی را آغاز کرد تا بتواند پول کمی در بیاورد. پدر و مادر الن گیج شده بودند: این همان چیزی است که الن قبلاً در دبیرستان انجام می‌داد. والدین او کلی پول بابت تحصیل الن در دانشگاه پرداخته بودند. آن‌ها از خود می‌پرسیدند، چه زمانی قرار است فرجی شود و دخترشان به یک زمین‌شناس تبدیل گردد؟ چه

زمانی قرار است الن حرفه شغلی‌اش را آغاز کند؟ آیا این چیزی است که او این همه برایش درس خوانده بود؟ آیا این چیزی است که او قرار بود انجام دهد؟

مسئله این است، الن فهمیده بود که نمی‌خواسته یک زمین‌شناس شود. او اصلاً علاقه‌ای به صرف وقت برای مطالعه‌ی فرایندها، مواد و یا تاریخ زمین نداشت. او از کار صحرایی، کار برای شرکت‌های منابع طبیعی و یا آژانس‌های محیط‌زیست خوشش نمی‌آمد. او نقشه‌کشی و یا گزارش‌نویسی را دوست نداشت. الن رشته زمین‌شناسی را بصورت پیش‌فرض انتخاب کرده بود، چونکه او سنگ‌ها را دوست داشت. و اکنون الن مدرک به دست، با والدین ناامید، اصلاً نمی‌دانست چگونه شغلی پیدا کند و با باقی زندگی‌اش چه کار کند.

همان‌طور که همه به الن می‌گفتند، اگر چهار سال دانشگاه بهترین سال‌های زندگی‌اش باشد، او دیگر هیچ راهی به جز غصه خوردن ندارد. اما الن نمی‌دانست این تنها او نیست که در رشته‌ی تحصیلی خود مشغول به کار نشده است. در حقیقت در ایالات متحده، تنها ۲۷ درصد از فارغ‌التحصیلان دانشگاه‌ها در شغلی مشغول به کار می‌شوند که مرتبط با رشته تحصیلی آن‌ها است. این عقیده که رشته تحصیلی شما مرتبط با شغلی است که تا آخر عمرتان انجام می‌دهید، و این که دوران دانشگاه (قبل از زندگی همراه با سخت‌کوشی و ملالت) نمایانگر بهترین سال‌های زندگی است، دو مسئله‌ای است که ما آن‌ها را باورهای غلط می‌نامیم - این افسانه‌ای که بسیاری از مردم را از طراحی زندگی که دوست دارند باز می‌دارد.

باور غلط: مدرک شما حرفه شغلی‌تان را تعیین می‌کند.

تغییر نگرش: سه-چهارم تمامی فارغ‌التحصیلان دانشگاهی در شغلی مشغول به کار می‌شوند که ارتباطی با رشته تحصیلی آن‌ها ندارد.

«جین»^۱ در واقع در اواسط دهه‌ی سوم زندگی‌اش نتیجه‌ی تلاش‌های مستمر خود را گرفت. او خیلی زود، وارد مسیر موفقیت شده بود و توانسته بود در این مسیر بماند. جین فارغ‌التحصیل دبیرستان و دانشگاهی معتبر بود و به شرکتی ملحق شده بود که کارهای مهم و تاثیر گذاری انجام می‌داد، او واقعاً در مسیر «موفقیت» پیش می‌رفت. دانشگاه، مدرسه حقوق، ازدواج، حرفه‌شغلی و هر چیز دیگری در زندگی جین دقیقاً مطابق با برنامه‌ریزی قبلی او از کار درآمده بود. عزم‌راسخ و سخت‌کوشی جین هر آنچه خواسته بود را به او داده بود. او نماد دستاورد و موفقیت بود.

اما جین یک راز داشت.

او بعضی شب‌ها بعد از این که از شرکت حقوقی، یکی از خسته‌کننده‌ترین نام‌هایی که در «سیلیکون والی»^۲ می‌شناخت، یا اتومبیل به خانه می‌رفت، از زمانی که چراغ‌های دره را روشن می‌کردند تا دیر وقت بر روی عرشه می‌نشست و گریه می‌کرد. جین هر چیزی که فکر می‌کرد باید داشته باشد و می‌خواست را داشت، اما عمیقاً احساس بدبختی می‌کرد. او می‌دانست با این زندگی که برای خود ساخته بایستی احساس خوشبختی و سعادت‌مندی کند، اما این گونه نبود. حتا اندکی هم احساس خوشبختی در او حس نمی‌شد.

جین تصور می‌کرد که مشکل از اوست. چه کسی هر روز صبح به عنوان نماد موفقیت بیدار می‌شود و شب‌ها با احساس دلهره به خواب می‌رود، و حس می‌کند انگار چیزی گم کرده است؛ آیا آن چیز در طول مسیر گم شده بود؟ زمانی که همزمان همه چیز دارید و هیچ چیز ندارید به کجا بروید؟ همانند الن، جین باور غلطی در ذهن خود داشت. او معتقد بود که اگر سوار چرخ و فلک شود و به تمامی حلقه‌های فلزی چنگ بزند، شادی را خواهد یافت. در واقع

۱. Jane

۲. Silicon Valley: محلی در دره سانتا کلارا کالیفرنیا است که گسترده‌ترین مراکز کسب و کار و تجارت با تکنولوژی عالی در جهان را دارد.

چین تنها نیست. در آمریکا، دو-سوم کارمندان از از شغل خود راضی نیستند و در حقیقت ۱۵ درصد آن‌ها از شغل‌شان متنفرند.

باور غلط: اگر موفق باشید، خوشحال خواهید بود.

تغییر نگرش: خوشحالی واقعی از طراحی زندگی نشأت می‌گیرد که برای شما کار کند.

«دونالد» پیشتر به اندازه کافی پول درآورده بود و بیش از سی سال در یک شغل کار کرده بود. وام‌های خانهاش تقریباً پرداخت شده بود. بچه‌هایش همه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بودند. پاداش بازمشتگی خود را با دقت سرمایه‌گذاری کرده بود. دونالد حرفه شغلی و زندگی سخت و یکنواختی داشت: بیدار شدن، سرکار رفتن، پرداخت اقساط، به خانه رفتن، خوابیدن. و روز بعد دوباره بیدار می‌شد و تمامی این کارها را از نو انجام می‌داد. زندگی او پر از تکرار مکررات بود.

دونالد سال‌ها همین سوال را بارها پرسیده بود. این سوال همه جا همراه او بود: در کافی شاپ، پای میز شام، در کلیسا، و حتی در می‌خانه محلی. جایی که چند پیک «ویسکی اسکاتلندی» این سوال را برای مدتی ساکت می‌کرد. اما همیشه این سوال باز می‌گشت. نزدیک به یک دهه، این سوال او را تا ساعت ۲ صبح بیدار نگه می‌داشت و هنگامی که در مقابل آینه حمام می‌ایستاد از خود می‌پرسید: «چرا دارم این کار کوفتی را انجام می‌دهم؟»

این مرد حتی یک‌بار هم به یاد نداشت که در آینه به خودش نگاه کرده و پاسخ خوبی برای این سوال داشته باشد. باور غلط دونالد مرتبط با باور غلط چین بود، اما دونالد زمان بیشتری این باور غلط را در خود نگهداشته بود: زندگی با کار موفق و آبرومند بایستی او را خوشحال کند. این باید کافی باشد؟ اما دونالد باور غلط دیگری هم داشت: او نمی‌توانست از

چیزی که همیشه انجام داده است، دست بکشد. اگر این مرد فقط می‌توانست در آیین به خود بگوید که او تنها نیست، مجبور نبود چیزی که همیشه انجام داده است را ادامه دهد. فقط در ایالات متحده، بیش از سی و یک میلیون نفر بین سنین ۴۴ و ۷۰ سال کاری می‌خواهند که اغلب حرفه‌شغلی «ارزش‌محور»^۱ نامیده می‌شود - یعنی شغلی که ترکیبی از مفهوم شخصی، درآمد مستمر و تاثیر اجتماعی باشد. بعضی از آن سی و یک میلیون نفر حرفه‌شغلی ارزش‌محور خود را یافته‌اند، و خیلی‌های دیگر نمی‌دانند از کجا شروع کنند، و از این می‌ترسند که برای تغییر بزرگ در زندگی خیلی دیر است.

باور غلط: خیلی دیر است.

تغییر نگرش: برای طراحی زندگی که عاشق آن هستید هیچ وقت خیلی دیر نیست، (ماهی را هر وقت از آب بگیری بد تازه است)

سه نفر و سه مشکل بزرگ.

طراحان عاشق مشکلات هستند

به اطراف خود نگاه کنید. به دفتر کار و یا خانه، صندلی که روی آن نشسته‌اید، تبلت و یا تلفن هوشمندی که ممکن است در دست شما باشد، نگاه کنید. تمام چیزهایی که در پیرامون ماست توسط کسی طراحی شده است. و هر طراحی با یک مشکل آغاز شده است. مشکل عدم توانایی برای گوش دادن به حجم زیادی از موسیقی بدون حمل چمدانی از «سی دی ها» دلیلی است که اکنون شما می‌توانید به سه هزار آهنگ بر روی یک سی دی اینچی گوش دهید که به پیراهن تان بسته شده است. اگر تلفن شما کاملاً در کف دست شما جا می‌شود، یا باتری لپ‌تاپ شما پنج ساعت دوام می‌آورد، و یا ساعت زنگدار شما صدای جیک جیک پرنده

۱. encore: شغلی که برای نیکه دوم زندگی انتخاب می‌شود که شامل درآمد مستمر، معنای شخصی بیشتر و تاثیر اجتماعی است، این شغل بیشتر در زمینه‌های ملاحظه عمومی نظیر، آموزش و پرورش، محیط زیست، بهداشت و درمان، بخش‌های دولتی، خدمات اجتماعی و عوسسات غیر انتفاعی می‌باشد.

در می‌آورد، تنها بخاطر یک مشکل بوده است. اکنون ممکن است صدای ناراحت کننده ساعت زنگدار در مقایسه با چیزهای مهم، دیگر مشکل بزرگی به نظر نرسد، اما زمانی برای آن‌هایی که نمی‌خواستند هر روزشان را با صدای گوش خراش زنگ ساعت‌های کوکی قدیمی آغاز کنند، به اندازه کافی مشکل بزرگی بود. به خاطر مشکلات است که اکنون شما در منزلتان آب لوله کشی و عایق کاری دارید. به دلیل یک مشکل بود که لوله‌کشی خانه‌ها به وجود آمد. مسواک به دلیل یک مشکل اختراع شد. صندلی‌ها به خاطر این به وجود آمدند که شخصی در جایی می‌خواست یک مشکل بزرگ را حل کند: نشستن بر روی سنگ‌ها که باعث جراحت و درد کپل می‌شد.

بین مشکلات طراحی و مشکلات مهندسی تفاوت وجود دارد. هر دوی ما مدرک مهندسی داریم، و مهندسی رویکرد خوبی برای حل مشکل است زمانی که می‌توانید مقدار زیادی داده بدست آورید و مطمئن هستید که بهترین راه حل وجود دارد. «بیل»^۱ بر روی مشکل مهندسی لولای اولین لب‌تاپ‌های «اپل»^۲ کار کرد و راه‌حلی که او و تیمش به آن رسیدند قابل اعتمادترین لب‌تاپ‌های بازار را ساخت. این راه‌حل، همانند فرایند طراحی، نیازمند ساخت نمونه‌های آزمایشی و آزمایشات بسیار زیادی بود. اما هدف از ساخت لولاهایی که پنج سال دوام بیاورند (یا ده هزار بار باز و بسته شوند) ثابت بود، و تیم او راه‌حلی فنی بسیار متفاوتی را امتحان کرد تا این که به هدف خود رسید. زمانی که هدف محقق شد، راه‌حل می‌تواند میلیون‌ها بار تکثیر شود. این نمونه خوبی از مشکل مهندسی است.

این مسئله را با مشکل طراحی اولین لب‌تاپی که موس «توکار» داشت مقایسه کنید، چونکه کامپیوترهای اپل تقریباً برای انجام تمام کارها متکی به موس بود، ساخت لب‌تاپی که نیازمند اتصال به یک موس ثابت باشد غیر قابل تصور بود این یک مشکل طراحی به حساب

Bill . ۱

Apple . ۲

می‌آمد. هیچ نمونه قبلی از آن نبود تا بر اساس آن طراحی پیش برود، و هیچ نتیجه ثابت یا از پیش تعیین شده‌ای وجود نداشت؛ تنها تعدادی ایده وجود داشت که حول آزمایشگاه می‌گردید؛ و تعدادی طراحی متفاوت مورد امتحان قرار گرفت، اما هیچکدام به کار نمی‌آمد. سپس در این مسیر مهندسی آمد که نامش «جان کراکاور»^۱ بود. جان قبلاً روی توپک‌های کوچک شده موس کار کرده بود، و ایده‌ی احمقانه‌ای برای حرکت دادن صفحه کلید به سمت عقب دستگاه داشت تا فضای کافی برای چسباندن یک دستگاه اشاره‌گر کوچک ایجاد شود. حاصل این ایده پیشرفت بزرگی بود که همه به دنبال آن بودند، و از آن زمان تا کنون این بخشی از سیاهی ترسیمی لب‌تپ‌های اپل بوده است.^۱

علم زیباشناختی، یا طریقی که چیزها به نظر می‌رسند، مثال مشهود دیگری از یک مشکل است که راه‌حل درستی برای آن وجود ندارد تا طراحان بتوانند روی آن کار کنند. برای مثال، در این جهان اتومبیل‌های ورزشی و یادای وجود دارد که از عملکرد بالایی برخوردارند، همه آن‌ها حس هیجان سرعت را به وجود می‌آورند، اما یک «پورشه»^۲ هیچ شباهت ظاهری به یک «فراری»^۳ ندارد. هر دو اتومبیل بطور تخصصی مهندسی شده‌اند، هر دو تقریباً دارای قسمت‌های مشابه‌ای هستند، اما هر یک دارای جاذبه زیباشناختی کاملاً متفاوتی می‌باشند. طراحان هر یک از این شرکت‌ها در مورد هر یک از خطوط، انحنا، چراغ و پنجره این اتومبیل‌ها نهایت دقت را به عمل می‌آورند، اما تصمیمات کاملاً متفاوتی اتخاذ می‌کنند در واقع هر شرکت به راه و روش خود کار می‌کند - یک فراری ظاهر ایتالیایی هوس‌انگیز و بی‌نقصی دارد، و یک پورشه سرعت، هیجان و دقت آلمانی را در خود جای داده است. طراحان سال‌ها در علم زیباشناختی تحصیل می‌کنند تا بتوانند این محصولات صنعتی را هم سطح با تندیس‌های متحرک بسازند. شاید از برخی جهات به همین دلیل است که علم زیباشناختی، واپسین

Jon Krakower . ۱

۲. Porsche؛ شرکت برند تولید کننده اتومبیل‌های لوکس و اسپورت در آلمان است.

۳. Ferrari؛ شرکت برند تولید کننده اتومبیل‌های لوکس و اسپورت در ایتالیا است.

مشکل در طراحی است. علم زیباشناختی درگیر احساس انسان است؛ و مشاهده شده است زمانی که احساسات درگیر مسئله باشد، تفکر طراحانه بهترین ابزار حل مسئله می‌باشد.

زمانی که با مشکل کمک به دانشجویان خود مواجه شدیم هنگامی که دانشکده را ترک می‌کنند و به عنوان افراد مولد و شاد وارد دنیای کار می‌شوند - تا بفهمند می‌خواهند با زندگی پیش‌روی خود چه کار کنند - ما می‌دانستیم که تفکر طراحانه بهترین روش برای حل این مشکل خاص خواهد بود. طراحی زندگی مانند ساخت لولایی که پنج سال دوام بیاورد و یا ساخت پل عظیمی که توده‌های زمین را بطور ایمن به هم متصل کند، درگیر هدف مشخصی نیست؛ این قبیل کارها جزو مسائل مهندسی هستند که در آن‌ها می‌توانید داده‌های سخت را در مورد گزینه‌ها بدست آورید و بهترین راه حل ممکن را مهندسی کنید.

هنگامی که شما واقعاً می‌خواهید نتیجه بگیرید (لب‌تابی که بخوبی قابل حمل باشد، اتومبیلی که ظاهری جذاب داشته باشد، و یا زندگی که بخوبی طراحی شده باشد) اما هیچ راه‌حل مشخصی در پیش‌روی چشم شما نیست، در این زمان باید چارمندی‌اش^۱ کنید؛ چیزهای احمقانه را امتحان کنید؛ بالبداهه بسازید و «ساختن مسیرتان را به سمت جلو» ادامه دهید تا زمانی که به چیزی برسید که عملی شود. فراموش نکنید که زمانی شما راه‌حل را می‌دانید که آن را ببینید، چه آن خطوط موزون و هماهنگ روی یک اتومبیل فراری باشد و یا چه لب‌تاپ اپل بسیار کوچک و قابل حمل مدل «مک‌بوک ایر» باشد. یک طراحی عالی تنها با معادلات، چارت‌ها و تجزیه و تحلیل داده‌ها نمی‌تواند گردهم آید. این طراحی ظاهر و حس مخصوص به خودش را دارد - حس زیباشناختی بی‌ظنیری که با شما صحبت می‌کند.

زندگی بخوبی طراحی شده شما نیز ظاهر و حس مخصوص به خودش را دارد، و تفکر طراحانه در حل مشکلات طراحی زندگی به شما کمک خواهد کرد. هر چیزی که زندگی

۱. brainstorm

۲. MacBook Air

روزانه شما را آسان‌تر، مولدتر، لذت‌بخش‌تر و خوشایندتر می‌کند، به‌دلیل یک مشکل به وجود آمده است؛ و به‌خاطر این‌که تعدادی طراح یا تیم طراحی در جایی دور از آنجا به‌دنبال حل آن مشکل بوده‌اند. فضایی که در آن زندگی می‌کنیم، کار می‌کنیم و بازی می‌کنیم، همه برای بهتر شدن زندگی، کار و بازی ما طراحی شده‌اند. اهمیتی ندارد به کجای دنیای پیرامون خود نگاه کنیم، اما می‌توانیم ببینیم هنگامی که طراحان با مشکلی دست و پنجه نرم می‌کنند چه اتفاقی می‌افتد.

می‌توانیم مزایای تفکر طراحانه را ببینیم.

و قرار است شما مزایای تفکر طراحانه را در زندگی خود ببینید. طراحی تنها در ساخت چیزهای خوبی مانند کامپیوتر و اتومبیل فراری به‌کار نمی‌آید؛ طراحی در ساختن یک زندگی فوق‌العاده نیز به‌کار می‌آید. شما می‌توانید با استفاده از تفکر طراحانه زندگی معنادار، لذت‌بخش و موفقی برای خود بسازید. اهمیتی ندارد چه کسی بوده‌اید و کجا هستید، برای زندگی خود چه کار کرده‌اید و می‌کنید، چقدر جوان یا مسن هستید - شما می‌توانید از همان تفکری استفاده کنید که شگفت‌انگیزترین تکنولوژیها، محصولات و فضاها را به وجود آورد تا حرفه‌شغلی و زندگی خود را طراحی کنید. زندگی که بخوبی طراحی شده است، زندگی است که سازنده باشد - دائماً خلاق، مولد، در حال تغییر، در حال تکامل بوده و همیشه احتمال شگفتی‌سازی داشته باشد. در این صورت بهره‌برداری شما از آن بیشتر از سرمایه‌گذاری‌تان خواهد بود. در زندگی بخوبی طراحی‌شده، چیزی بیش از «تکرار مکررات» وجود دارد.

از کجا بفهمیم؟

همه چیز با یک ناهار شروع شد.

در حقیقت در دهه ۱۹۷۰ میلادی زمانی که هر دوی ما دانشجوی کارشناسی در «دانشگاه استنفورد»^۱ بودیم، این موضوع آغاز شد. «بیل»^۲ رشته طراحی محصول را انتخاب نمود و حرفه شغلی هیجان‌انگیزی که با آن رشته مرتبط بود را پیدا کرد. زمانی که او بچه بود، درحالی‌که در کنار چرخ خیاطی مادر بزرگش می‌نشست، عادت داشت با مناد اتومبیل و هواپیما طراحی کند. او به این دلیل متخصص طراحی محصول شد که می‌دانست در دنیا افرادی وجود دارند که هر روز این کار را انجام می‌دهند، و به آن‌ها طراح می‌گویند. بیل هنوز به‌عنوان مدیر اجرایی «دوره طراحی»^۳ در دانشگاه استنفورد چیزها را با مناد طراحی می‌کند و می‌سازد (او از کنار چرخ خیاطی مادر بزرگش شروع کرد) و اکنون دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد طراحی را مدیریت می‌نماید و در دانشکده طراحی تدریس می‌کند (موسسه طراحی هاسو پلاتنر^۴ - یک مرکز فعالیت چند شاخه‌ای از نوآوری در دانشگاه استنفورد است جایی که تمامی کلاس‌ها بر اساس فرایند تفکر طراحی ارائه برگزار می‌شود). بیل همچنین در شرکت‌های نوپیان و شرکت‌هایی که در لیست «۱۰۰ شرکت برتر»^۵ قرار گرفته‌اند، کار کرده است، از جمله آن‌ها، او هفت سال در شرکت اپل با طراحی لیپ‌های که برنده لوح تقدیر شده‌اند (از جمله آن لولاها)، و چندین سال در صنعت اسباب‌بازی با طراحی شخصیت‌های «جنگ ستارگان»^۶ کار کرده است.

بیل می‌داند چقدر خوش‌شانس بوده که رشته طراحی محصول و این مسیر شغلی لذت‌بخش و موفق را خیلی زود پیدا کرده است. هر دوی ما در حرفه تدریس خود به عین دیده‌ایم

۱. Stanford University

۲. Bill

۳. Design Program

۴. The Hasso Plattner Institute of Design

۵. Fortune 100، لیست سالیانه ۱۰۰ شرکت برتر و بزرگ خصوصی و عمومی در ایالات متحده است.

۶. Star Wars

که این امر چقدر نادر است، و حتا در دانشگاه استنفورد، برای دانشجویان بسیار کم اتفاق می‌افتد.

زمانی که «دیوید»^۱ دانشجوی دوره کارشناسی بود، برخلاف بیل، هیچ ایده‌ای برای این که می‌خواهد چه کار کند نداشت. او برای تحصیل در رشته زیست‌شناسی رد شده، و اگر راستش را بخواهید بخاطر نداشتن ایده‌ی بهتر، به رشته مهندسی مکانیک رفت و در آن فارغ‌التحصیل شد. در طول دانشگاه، او هرگز برای این سوال که «از کجا بفهمم که می‌خواهم با زندگی‌ام چه کار کنم؟» پاسخی نیافت. «چه کار سختی!» او سرانجام موفق شد پاسخ این سوال را کشف کند؛ و اکنون بیش از سی سال است که در مدیریت اجرایی و مشاوره مدیریت در تکنولوژی برتر کار می‌کند. او مدیریت محصول اولین موس و پروژه اولیه پرنتر لیزری در شرکت ایل را انجام داد؛ یکی از موسسین شرکت «الکترونیک آرتس»^۲ بود؛ و به بسیاری از موسسان جوانان شرکت‌های نوپیان کمک کرده تا مسیر خود را پیدا کنند. پس از یک شروع نسبتاً دشوار، حرفه شغلی او بطور شگفت‌انگیزی توسعه یافت - اما او همواره می‌داند که خیلی بیشتر از چیزی که نیاز بوده، سخت می‌گرفته است.

هرچند هر دوی ما شروع به کار کردیم و خانواده تشکیل دادیم، اما همچنان به کمک و کار با دانشجویان خود ادامه داده‌ایم. صدها دانشجو ساعت‌ها به دفتر بیل در دانشگاه استنفورد می‌آمدند و در مورد تعیین برنامه زندگی خود پس از فارغ‌التحصیلی بحث می‌کردند. دیوید در «یوسی برکی»^۳ تدریس می‌کرد جایکه دوره‌ای به نام «چگونه شغل خود را پیدا کنید» (یا با نام: آیا شغل شما فراخواندنی است؟) را ایجاد کرده بود، که او طی هشت سال چهارده بار این دوره را برگزار نمود، او هنوز مشتاق است تا کارهای بیشتری در دانشگاه استنفورد انجام دهد. دیوید و بیل در طول مسیر چندین بار در مسائل کاری و شخصی باهم تقارن پیدا

David . ۱

Electronic Arts . ۲

UC Berkeley . ۳

کردند. دیوید قبلاً شنیده بود که بیل پست مدیریت اجرایی را در دوره طراحی در دانشگاه استنفورد پذیرفته است، دوره‌ای که دیوید بخوبی آن را می‌شناخت. به فکر دیوید خطور کرده بود که تقاضاهای چند رشته‌ای برای طراح شدن، این احتمال را به وجود می‌آورد که دانشجویان طراحی تا حد زیادی تحت فشار سنگینی قرار گیرند؛ و تلاش کنند تا راهی برای فهم تصور شغلی بیابند که از لحاظ شخصی معنادار و معتبر، و همچنین از لحاظ تجاری عملی و موفق باشد. دیوید تصمیم گرفت بیل را دعوت کند تا باهم نهار بخورند و تعدادی از ایده‌هایی را با او در میان بگذارد - تا ببیند چه اتفاقی می‌افتد. اگر همه چیز خوب پیش‌رود، ممکن است آن‌ها ناهارهای بیشتری باهم بخورند تا در مورد موضوعات صحبت کنند؛ و شاید ظرف یک سال یا بیشتر چیزی از آن عاید شود.

و به همین خاطر است که می‌گوییم همه چیز از یک نهار آغاز شد.

ظرف مدت پنج دقیقه در آن نهار توافق انجام شد. ما تصمیم گرفتیم و قرار گذاشتیم تا با کمک هم یک درس جدید به دانشگاه استنفورد بیآوریم تا تفکر طراحانه را در طراحی زندگی پس از دانشگاه به کار بگیریم - ابتدا برای دانشجویان طراحی و اگر خوب پیش‌رود، سپس برای همه دانشجویان.

این درس آن‌چنان خوب پیش‌رفته است که به یکی از محبوب‌ترین کلاسهای اختیاری در دانشگاه استنفورد تبدیل شده است.

هنگامی که سوال می‌شود در دانشگاه استنفورد چه کار می‌کنیم، گاهی اوقات با دقت و ماهرانه پاسخ می‌دهیم: «ما در دانشگاه استنفورد دروسی را به دانشجویان تدریس می‌کنیم تا به کمک آن اصول ابتکار در تفکر طراحانه را به کار گیرند و بتوانند زندگی خود در دوران دانشگاه و بعد از آن را طراحی کنند.» و البته بعد آن‌ها می‌گویند، «این عالی! اما معنی آن چیست؟»

و ما معمولاً می‌گوییم، «ما نحوه‌ی استفاده از طراحی برای کشف این موضوع که می‌خواهید چه‌کاره شوید، را تدریس می‌کنیم.» و در این زمان تقریباً همه می‌گویند، «واقعاً! می‌توانم در این کلاس شرکت کنم؟!» برای سال‌ها مجبور بودیم که به این سوال پاسخ منفی بدهیم، حداقل برای کسانی که جزو شانزده هزار دانشجوی دانشگاه استنفورد نبودند. اما سرانجام دیگر روال چنین نیست. ما در حال حاضر کارگاه‌های «زندگی خود را طراحی کنید» را به همه ارائه می‌دهیم، و این کتاب را طوری نوشته‌ایم که شما برای طراحی زندگی خود نیازی به رفتن به دانشگاه استنفورد نداشته باشید.

اما شما مجبورید از خود تعدادی سوال سخت بپرسید.

همچنین طراحان عاشق سوالات هستند

درست زمانی که دونالد در مقابل ایمنه می‌ایستاد و از خود می‌پرسید، «چرا دارم این کار کوفتی را انجام می‌دهم؟» همه با سوالات مشابه‌ای درباره زندگی، درباره کار، و درباره مقصود و هدف خود در این دنیا کشمکش داشتند.

- چگونه شغلی پیدا کنم که آن را دوست داشته باشم و یا حتا عاشق آن باشم؟
- چگونه حرفه‌شغلی بسازم که زندگی خوبی برایم ایجاد کند؟
- چگونه بین شغل و خانواده‌ام تعادل برقرار کنم؟
- چگونه در این دنیا تغییر ایجاد کنم؟
- چگونه می‌توانم لاغر، جذاب و بطور باورنکردنی ثروتمند باشم؟

ما می‌توانیم در پاسخ به تمامی این سوالات به شما کمک کنیم - به جز سوال آخر!

از همه ما این سوال پرسیده شده است، «وقتی بزرگ شوید می‌خواهید چه‌کاره شوید؟» برای ما چه پانزده سال و یا چه پنجاه سال سن داشته باشیم، این سوالی اساسی در زندگی

است. طراحان عاشق سوالات هستند، اما چیزی که آن‌ها واقعاً عاشق آن هستند تغییرنگرش نسبت به سوالات است.

تغییرنگرش یکی از مهمترین ساختارهای فکری یک طراح می‌باشد. بسیاری از نوآوری‌های بزرگ از یک تغییرنگرش آغاز شده است. ما همیشه در تفکر طراحانه می‌گوییم، «با مشکل کار را شروع نکنید، بلکه با افراد و با همدلی کار را آغاز کنید.» هنگامی که با افرادی که محصولات ما را استفاده خواهند کرد احساس همدلی و همدردی داشته باشیم، دیدگاه خود را تعریف کرده، سپس چاره‌اندیشی می‌کنیم، و بعد ساخت نمونه‌آزمایشی را آغاز می‌نماییم تا چیزی که هنوز درباره مشکل نمی‌دانیم را کشف کنیم. این امر بطور معمول نتیجه‌اش تغییر نگرش است؛ و همچنین گاهی اوقات نقطه اتکا نامیده می‌شود. تغییرنگرش زمانی اتفاق می‌افتد که ما اطلاعات جدیدی در مورد مشکل کسب می‌نماییم؛ سپس دیدگاه خود را مجدداً بیان کرده، و دوباره شروع به تفکر و ساخت نمونه‌آزمایشی می‌کنیم. برای مثال، شما شروع به تفکر درباره طراحی یک محصول می‌کنید (مخلوط جدیدی از قهوه و نوع جدیدی از قهوه‌ساز) و زمانی که می‌فهمید در حقیقت در حال طراحی مجدد تجربه قهوه هستید (استارباکس^۱)، تغییرنگرش می‌دهید. و یا در جهت تلاش برای تأثیر گذاری بر فقر، وام‌دهی به طبقه ثروتمند یک کشور را متوقف می‌کنید (همانطور که بانک جهانی^۲ عمل می‌کند) و شروع به وام دهی به افرادی می‌کنید که بسیار فقیر هستند و نمی‌توانند آن را بازپرداخت کنند (وام کوچک و «گرامین بانک^۳»). آنگاه تغییرنگرش می‌دهید. و یا تیم اپل که «آیپاد^۴» را اختراع کرد که تغییر ساختار کاملی از آن کامپیوترهای قابل حمل بود.

۱. Starbucks: نام شرکتی که دانه‌های قهوه برشته تولید و توزیع می‌نماید و زنجیره‌ی بزرگی از کافه‌ها را اداره

می‌کند.

۲. World Bank

۳. Grameen Bank

۴. iPad

ما در طراحی زندگی تغییرنگرش‌های زیادی داریم. بزرگترین تغییرنگرش این است که زندگی شما نمی‌تواند کاملاً برنامه‌ریزی شود، و این که تنها یک راه‌حل برای زندگی شما وجود ندارد. و این چیز خوبی است. برای زندگی شما طراحی‌های زیادی وجود دارد؛ که همه آن‌ها مملو از امید برای واقعی‌تری خلاقانه و راه‌گشا است؛ و زندگی شما را برای زیستن ارزشمند می‌سازد. زندگی شی نیست، بلکه یک تجربه است؛ لذت زندگی، از طراحی و بهره‌گیری از این تجربه نشأت می‌گیرد.

تغییرنگرش نسبت به سوال «وقتی بزرگ شوید می‌خواهید چه کاره شوید؟» این‌گونه است: «می‌خواهید به چه کسی و یا چه چیزی رشد پیدا کنید؟» زندگی تماماً رشد و تغییر است. زندگی ایستا نیست. زندگی یک مقصد نیست. زندگی این نیست که یک‌بار برای همیشه به یک سوال پاسخ دهیم و بعد بگوییم که آن تمام شده است. هیچ‌کس واقعاً نمی‌داند که می‌خواهد چه باشد؛ حتی کسانی که تصمیم گرفته‌اند دکتر، وکیل و یا مهندس شوند؛ همه این‌ها تنها مقاصد مبهمی در مسیر زندگی است. سوالات زیادی وجود دارد که در تمامی مراحل راه ادامه دارد. چیزی که افراد به آن نیاز دارند یک فرایند است - یک فرایند طراحی - برای درک آنچه می‌خواهند، برای تشخیص این که می‌خواهند به چه کسی رشد پیدا کنند، و چگونه زندگی که عاشق آنند را بسازند.

به طراحی زندگی خوش آمدید

طراحی زندگی مسیری به سمت جلو است. آن چیزی است که به آن کمک خواهد کرد تا از رشته دانشگاهی‌اش به سمت اولین شغل‌اش حرکت کند. طراحی زندگی به جین کمک خواهد کرد که از زندگی که مجبور است داشته باشد به سمت زندگی که می‌خواهد حرکت کند. آن چیزی است که به دونالد کمک خواهد کرد تا پاسخ سوالاتی را بیابد که شب‌ها او را تا دیر وقت بیدار نگه می‌دارد. طراحان چیزهایی را تصور می‌کنند که هنوز وجود ندارد، و بعد آن‌ها را می‌سازند؛ و سپس دنیا تغییر می‌کند. شما می‌توانید این کار را در زندگی خودتان انجام دهید. می‌توانید حرفه‌شغلی و زندگی را تصور کنید که هنوز وجود ندارد؛ می‌توانید آن آینده

را برای خود بسازید؛ و در نتیجه زندگی شما تغییر خواهد کرد. اگر زندگی کنونی شما نسبتاً تکمیل است، طراحی زندگی هنوز می‌تواند به شما کمک کند تا حتماً نسخه بهتری از زندگی که اکنون عاشق آنید را داشته باشید.

زمانی که مانند یک طراح فکر می‌کنید، هنگامی که برای پرسیدن این سوالات مشتاق هستید، وقتی که می‌فهمید زندگی همواره درباره‌ی طراحی چیزی است که قبلاً هرگز وجود نداشته است، آنگاه زندگی شما چنان درخشان و سرزنده می‌شود که هرگز نمی‌توانستید تصورش را بکنید. البته اگر درخشش و سرزندگی را دوست داشته باشید، بالاخره، طراحی با شماست.

ما چقدر می‌دانیم؟

ما در دوره طراحی دانشگاه استنفورد به بیش از هزار دانشجو تفکر طراحی و چگونگی طراحی زندگی‌شان را تدریس کرده‌ایم. و می‌خواهیم رازی را به شما بگوییم - هیچ‌کس تاکنون در کلاس ما رد نشده است. در حقیقت، غیر ممکن است که در این کلاس مردود شوید. ما هر دو با هم بیش از شصت سال تجربه تدریس ترکیبی داریم، و این رویکرد را به دانش‌آموزان دبیرستان، دانشجویان کارشناسی، دانشجویان کارشناسی ارشد، دانشجویان دکترا، به افراد بین بیست تا سی سال، مدیرانی که در اواسط حرفه شغلی‌شان هستند، و بازنشستگانی که می‌خواهند حرفه شغلی «ارزش‌محور» داشته باشند، تدریس کرده‌ایم.

ما به عنوان معلم همیشه به دانشجویان خود این اطمینان را داده‌ایم که «ساعات کاری برای زندگی» است. این بدان معناست که اگر شما در کلاس ما شرکت کنید، برای همیشه در اختیار شما هستیم. ما دانشجویانی داشته‌ایم که سال‌ها پس از فارغ‌التحصیلی همچنان نزد ما می‌آیند، و به ما می‌گویند که چقدر این ابزارها، ایده‌ها و ساختاری‌های فکری که به آنها تدریس کرده‌ایم روی زندگی آن‌ها تغییر مثبت ایجاد کرده است. ما کاملاً امیدواریم - و

صراحتاً می‌گوییم مطمئن هستیم - که این ایده‌ها می‌تواند در زندگی شما هم تغییر ایجاد کند.

اما تنها به حرف ما اعتماد نکنید. دانشگاه استنفورد مکانی بسیار سخت و مقررانی است. اگرچه حکایات شیرین و دلپذیر است، اما دانشجویان ما خیلی بر روی محیط دانشگاهی حساب نمی‌کنند. اگر بخواهیم بطور موثق صحبت کنیم، شما به اطلاعات نیاز دارید. کلاس ما یکی از چند کلاس تفکر طراحی است که بطور علمی بررسی شده و ثابت شده است که در شماری از اقدامات مهم دانشجویان تغییر ایجاد کرده است. دو دانشجوی دکترا پایان نامه خود را در مورد این دوره انجام دادند، و یافته‌های آن‌ها کاملاً هیجان‌انگیز بود.² آن‌ها دریافتند کسانی که در کلاس ما شرکت کرده بودند توانایی‌شان در درک و جستجوی حرفه‌شغلی که واقعاً می‌خواستند، بیشتر بود، آن‌ها باورهای غلط کمتری داشتند (آن تصورات مزاحمی که مانع شما می‌شوند و اصلاً حقیقت ندارند) و توانایی فزاینده‌ای برای تولید ایده‌های جدید برای طراحی زندگی خود داشتند (قابلیت ایده‌پردازی آن‌ها افزایش یافت). تمامی این اقدامات «از لحاظ آماری مهم» بودند، که اگر به زبان ساده بگوییم، این بدان معناست که ایده‌ها و تمرین‌هایی که ما در این درس ترتیب داده‌ایم و و قرار است در این کتاب همراه شما باشد، تاثیرگذاری‌شان اثبات شده است؛ آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا چیزی که می‌خواهید را کشف کنید و به شما نشان می‌دهد که چگونه آن را بدست آورید.

اما بگذارید از ابتدا کار را کاملاً شفاف آغاز کنیم. طراحی زندگی، چه علمی و یا چه غیر علمی باشد، امری کاملاً شخصی است. ما می‌توانیم تعدادی ابزار، ایده و تمرین به شما بدهیم، اما نمی‌توانیم همه چیز را برای شما کشف کنیم. ما نمی‌توانیم به شما بصیرت بدهیم؛ دیدگاه‌تان را تغییر دهیم؛ و بطور پیوسته لحظات «آهان یافتن» را برای شما ایجاد کنیم؛ اما تمامی این‌ها در ده مرحله ساده توسط شما امکان پذیر است. آنچه می‌توانیم به شما بگوییم این است که اگر در حقیقت از این ابزارها استفاده کنید و تمرینات طراحی زندگی را انجام دهید، بیش‌تر مورد نیاز خود را ایجاد می‌کنید. در این جا حقیقت بزرگی وجود دارد آن این است که

نسخه‌های زیادی از شما وجود دارد، و همه آن‌ها «درست» هستند. و طراحی زندگی به شما کمک می‌کند تا در هر نسخه‌ای از خودتان که می‌خواهید، زندگی کنید. به یاد داشته باشید، هیچ پاسخ غلطی وجود ندارد، و قرار نیست ما به شما نمره بدهیم. به شما پیشنهاد می‌کنیم تعدادی از تمرین‌های این کتاب را انجام دهید، اما در انتهای کتاب پاسخی وجود ندارد که به شما بگوید عملکردتان چگونه بوده است. ما در انتهای هر فصل خلاصه‌ای از تمرین‌ها را با عنوان کادر «مسائل را ببازماید» آورده‌ایم - زیرا پیشنهاد می‌کنیم چیزها را خوب امتحان کنید. این همان چیزی است که طراحان انجام می‌دهند. ما شما را با کسی مقایسه نمی‌کنیم، و شما نیز نباید خود را با کسی مقایسه کنید. ما اینجاییم تا با شما همکاری کنیم. ما را به عنوان بخشی از تیم طراحی شخصی خود در نظر بگیرید.

در حقیقت ما به شما پیشنهاد می‌کنیم همین الان بیرون بروید و یک تیم طراحی برای خود جمع‌آوری کنید - مثلاً گروهی از افراد که کتاب را با شما مطالعه خواهند کرد و تمرین‌ها را همراه شما انجام می‌دهند؛ تیم همکاری که در آن شما یکدیگر را در جستجوی زندگی که بخوبی طراحی شده است، حمایت می‌کنید. در مورد این موضوع بعداً بیشتر در این کتاب صحبت خواهیم کرد، و البته شما مختارید که این کتاب را اول خودتان بخوانید. بسیاری از مردم فکر می‌کنند که طراحان نوابغ تنهایی هستند که در خواب و انزوا کار می‌کنند و منتظر جرقه‌ی الهام بخشی می‌مانند تا راه حل مشکل طراحی را به آن‌ها نشان دهد. این تفکر از واقعیت فاصله زیادی دارد. ممکن است مشکلاتی وجود داشته باشد، مانند طراحی یک چهارپایه و یا سری جدیدی از بلوک‌های بازی برای بچه‌ها، که برای یک شخص حل آن‌ها به اندازه کافی ساده می‌باشند. اما در دنیای بسیار فنی امروز، تقریباً حل هر مشکلی نیازمند یک تیم طراحی است. تفکر طراحانه حتی از این امر فراتر رفته و می‌گوید که بهترین نتیجه از همکاری ریشه‌ای حاصل می‌گردد. همکاری ریشه‌ای بر این اساس کار می‌کند که افراد پیش-زمینه‌های مختلف تجارب انسانی و فنی وابسته به طرز فکر خود را وارد تیم می‌کنند. این امر

شانس تیم را برای همدلی با کسانی که کالای طراحی شده را مصرف می‌کنند، افزایش می‌دهد، و تصادم پیش‌زمینه‌های مختلف، راه‌حل‌های واقعاً بی‌نظیری را ایجاد خواهد کرد.

این امر بارها و بارها در کلاس‌های دانشکده طراحی در استنفورد اثبات شده است، جایی که دانشجویان فارغ‌التحصیل تیم‌هایی در زمینه تجارت، حقوق، مهندسی، آموزش و پرورش و پزشکی ایجاد می‌کنند و همیشه پیشرفت‌ها و نوآوری‌های زیادی به وجود می‌آورند. شیرازه‌ای که این تیم‌ها را دور هم نگه می‌دارد تفکر طراحانه است، رویکردی انسان-محور نسبت به طراحی، که با استفاده از پیش‌زمینه‌های مختلف آن‌ها، همکاری و خلاقیت را تحریک می‌کند. بطور معمول هیچ یک از دانشجویان هنگامی که در کلاس‌های ما ثبت نام می‌کنند هیچ پیش‌زمینه طراحی ندارند؛ و تمامی اعضای تیم از ابتدا تلاش می‌کنند تا مولد باشند. آنها باید ساختار فکری یک طراح را یاد بگیرند - به‌ویژه باید همکاری ریشه‌ای و فرایند کار را بشناسند. اما زمانی که این امر اتفاق می‌افتد، اعضای تیم می‌فهمند که توانایی‌شان به عنوان یک تیم بسیار فراتر از چیزی است که هر فرد می‌تواند انجام دهد، و اعتماد به نفس خلاقانه آن‌ها به شدت افزایش می‌یابد. صدها پروژه دانشجویی و شرکت‌های نوآور موفق، نظیر «دی-رو»^۱ و «میریس»^۲ از این فرایند به وجود آمده‌اند و گواهی برای این امر هستند که همکاری، روشی است که امروز طراحی با آن انجام می‌شود.

بنابراین در طراحی زندگی خود نایفه باشید؛ اما فکر نکنید که باید یکی از آن نوابغ تنها باشید.

مانند یک طراح فکر کنید

پیش از آن که بتوانید طراحی زندگی را انجام دهید، باید تفکر مانند یک طراح را یاد بگیرید. ما چند راه ساده را برای انجام این کار به شما توضیح خواهیم داد، اما ابتدا باید یک نکته واقعاً

D-Rev . ۱

Embrace . ۲

مهم را درک کنید: طراحان درباره راه پیش روی خود فکر نمی کنند؛ طراحان راه پیش رویشان را می سازند. معنای آن چیست؟ این بدان معناست که قرار نیست شما بنشینید و فقط خیال پردازی های رویایی انجام دهید که هیچ ارتباطی با دنیای واقعی و یا واقعیت خود شما ندارند. شما قرار است چیزها را بسازید (ما آن ها را نمونه های آزمایشی می نامیم)، چیزها را امتحان کنید، و در این فرایند کلی لذت ببرید.

آیا تغییر شغل می خواهید؟ این کتاب به شما کمک می کند که این تغییر را ایجاد کنید، اما نه با این روش که بشنید و تصمیم بگیرید که قرار است این تغییر چه باشد. ما قصد داریم به شما کمک کنیم تا مانند یک طراح فکر کنید و آینده خود را قدم به قدم با نمونه های آزمایشی بسازید. ما می خواهیم به شما کمک کنیم تا با همان نوع از کنجکاوی و همان نوع از خلاقیت که نتیجه اش اختراع دستگاه چاپگر، لامپ و اینترنت بود، با چالش های طراحی زندگی خود برخورد کنید.

تمرکز ما عمدتاً بر روی مشاغل و حرفه های شغلی است. بیایید واقع بین باشیم، چونکه، بیشتر ساعت های روزمان، و بیشتر روزهای زندگی مان را در کار می گذرانیم. کار می تواند منبع روزانه ای از معنا و لذت فراوان باشد، و یا می تواند سوهان روح بی اندازه ای باشد که ساعت های ما را به هدر می دهد؛ و کل روزها را با ترس مفرد و بدبختی سپری کنیم تا آخر هفته بیاید. زندگی که بخوبی طراحی شده، به معنای زندگی همراه با جان کندن نیست. شما روی این زمین آفریده نشده اید که هشت ساعت در روز در شغلی که از آن متنفرید کار کنید تا زمانی که مرگ شما فرا برسد.

شاید این موضوع بسیار غم انگیز باشد، اما بسیاری از مردم به ما می گویند که این تعریف دقیقی از زندگی آن هاست. و حتی آن هایی که به اندازه کافی خوش شانسانند و شغلی که عاشق آنند را پیدا می کنند، همچنان فکرشان درگیر است و در طراحی زندگی که متعادل باشد دچار مشکل هستند. اکنون زمان آن فرا رسیده است تا درباره همه چیز متفاوت فکر کنید.

تفکر طراحی شامل ساختارهای فکری ساده و مشخصی است. این کتاب آن ساختارهای فکری و نحوه‌ی استفاده از آن‌ها را برای طراحی زندگی به شما درس می‌دهد.

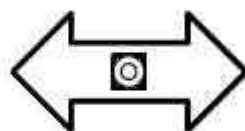
پنج ساختار فکری که قرار است شما برای طراحی زندگی خود یاد بگیرید عبارت‌اند از: کنجکاوی، میل به عمل، تغییرنگرش، آگاهی و همکاری ریشه‌ای. این‌ها ابزار طراحی شما هستند و با آن‌ها می‌توانید هر چیزی از جمله زندگی که عاشق آنید را بسازید.

کنجکاو باشید: کنجکاوی همه چیز را جدید می‌کند؛ کاوش را



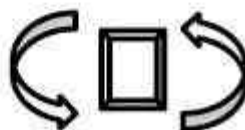
می‌طلبد؛ باعث می‌شود همه چیز نواخته شود. مهمتر از همه، کنجکاوی قرار است به شما کمک کند «در خوش‌بخت بودن استاد شوید.» به همین دلیل است که بعضی مردم همه جا فرصت‌ها را می‌بینند.

چیزها را امتحان کنید: هنگامی که میل به عمل داشته باشید،



نیروهای تان را به کار می‌گیرید تا راه پیش‌روی خود را بسازید. روی نیمکت نشستن و تفکر در مورد آنچه می‌خواهید انجام دهید بی‌فایده است. در این‌جا فقط باید درگیر بازی شد. طراحان چیزها را امتحان می‌کنند؛ آزمایش می‌کنند؛ و نمونه‌های-آزمایشی را یکی پس از دیگری ایجاد می‌کنند؛ و اغلب شکست می‌خورند، تا زمانی که چیزی بیابند که به کار آید و راه حل مشکل را پیدا کنند. گاهی اوقات مسووجه می‌شوند که مشکل با آن چیزی که در ابتدا فکر می‌کردند کاملاً متفاوت است. طراحان با آغوش باز از تغییرات استقبال می‌کنند. آن‌ها یک نتیجه خاص را دنبال نمی‌کنند، چونکه همیشه بر روی چیزی که در قدم بعد اتفاق می‌افتد تمرکز می‌کنند - نه آنچه که نتیجه نهایی خواهد بود.

تغییرنگرش نسبت به مشکلات: تغییر نگرش شیوه‌ای است که



به‌وسیله آن طراحان از دام مشکلات رهایی می‌یابند. همچنین تغییرنگرش این اطمینان را ایجاد می‌کند که ما بر روی مشکل درست کار می‌کنیم. طراحی

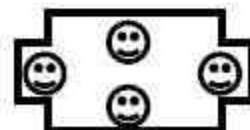
زندگی نیازمند تغییر نگرش‌های مهمی است که به شما اجازه می‌دهد به عقب برگردید، جهت‌گیری‌های خود را بررسی کنید، و فضاهای جدیدی برای راه‌حل باز کنید. در سراسر این کتاب، ما باورهای غلطی را تغییر نگرش خواهیم داد که مردم را از یافتن شغل و زندگی مورد علاقه خود باز می‌دارد. تغییر نگرش برای یافتن مشکلات درست و راه‌حل‌های درست امری ضروری است.

بدانید که طراحی زندگی یک فرایند است: ما می‌دانیم گاهی



زندگی آشفته و به هم ریخته می‌شود. گاهی اوقات به نظر می‌رسد برای هر قدمی که پیش می‌رویم، دو قدم به عقب باز می‌گردیم. اشتباهات صورت می‌پذیرد و نمونه‌های آزمایشی دور ریخته می‌شود. نکته مهم این فرایند این است که اولین ایده و راه‌حل خوب، اما نه عالی، را رها کنیم تا بروند. و بعضی اوقات از این آشفتگی می‌تواند طراحی‌های شگفت‌انگیزی پدیدار شود. «اسلیکی»^۱ به همین طریق اختراع شد. «تفلون»^۲ هم این‌گونه اختراع شد. «چسب قطره‌آ»^۳ و «خمیر بازی»^۴ نیز بدین شکل اختراع شد. اگر یک طراح در جایی آن اشتباهات بزرگ را مرتکب نمی‌شد، اکنون هیچ‌کدام از این اختراعات وجود نداشت. زمانی که یاد می‌گیرید مانند یک طراح فکر کنید، از فرایند طراحی آگاه شده‌اید. طراحی زندگی یک سفر است؛ هدف نهایی را رها کنید و بر روی فرآیند تمرکز کنید و ببینید در قدم بعدی چه اتفاقی می‌افتد.

درخواست کمک کنید: آخرین ساختار فکری از تفکر طراحی، که شاید مهمترین هم باشد، به‌ویژه زمانی که نوبت به طراحی زندگی‌تان



می‌رسد: همکاری ریشه‌ای است. معنای آن ساده است - شما تنها نیستید. بهترین طراحان

۱. Slinky، نوعی اسباب بازی که از رشته‌ای از حلقه‌های فتری به هم پیوسته ساخته شده است.

۲. Teflon، لایه محافظتی نجیسی که در داخل ظروف استفاده می‌شود.

۳. Super Glue

۴. Play - Doh

می‌دانند که طراحی عالی نیازمند همکاری ریشه‌ای است. این امر مستلزم داشتن یک تیم است. یک نقاش در ساحل می‌تواند به تنهایی شاهکاری هنری به وجود آورد؛ اما یک طراح در ساحل و یا هر جای دیگری نمی‌تواند یک گوشی «آیفون ۱» را به تنهایی بسازد. و زندگی شما هم بیشتر شبیه یک طراحی عالی است تا یک کار هنری. بنابراین شما هم نمی‌توانید به تنهایی آن را بسازید. شما مجبور نیستید به تنهایی زندگی درخشانی را برای خود ایجاد کنید. طراحی فرایندی شراکتی است، و قرار است خیلی از بهترین ایده‌ها از مردم دیگر گرفته شود. شما فقط به پرسش نیاز دارید. و باید سوالات درست را بدانید تا آن‌ها را برسید. در این کتاب، شما شیوه استفاده از مشاوران و انجمن حمایتی را یاد خواهید گرفت تا در طراحی زندگی به شما کمک کند. هنگامی که با دنیا در تماس باشید، دنیا هم با شما در تماس خواهد بود. و این امر همه چیز را تغییر می‌دهد به عبارت دیگر، طراحی زندگی، مانند همه طراحی‌ها، یک ورزش تیمی است.

بی‌علاقگی، علاقه ماست

بسیاری از مردم دارای این باور غلط هستند که فقط باید بفهمند به چه چیزی اشتیاق و علاقه دارند. آنها گمان می‌کنند هنگامی که علاقه خود را بشناسند همه چیز به‌طور معجزه‌آسایی در جای خود قرار می‌گیرد ما تنها به یک دلیل (بسیار خوب) از این باور متنفریم: بسیاری از مردم اشتیاق و علاقه خود را نمی‌دانند.

همکار ما «ویلیام دامون»^۲، مدیر مرکز جوانان دانشگاه استنفورد، در تحقیقی دریافت که تنها یک نفر از پنج نفر جوانی که بین سن دوازده تا بیست و شش سال هستند بصورت مشخصی از مسیر آینده خود دارند و دلیل چیزی که در زندگی می‌خواهند انجام دهند را می‌دانند.^۴

بطور مشابه، تجربه ما نشان می‌دهد که ۸۰ درصد مردم در تمام سنین واقعاً نمی‌دانند که اشتیاق و علاقه آن‌ها چیست.

بنابراین گفتگو با مشاوران شغلی اغلب این‌گونه پیش می‌رود:

مشاور شغلی: «به چه چیزی اشتیاق و علاقه دارید؟»

کارجو: «نمی‌دانم!»

مشاور شغلی: «بسیار خوب، زمانی که فهمیدید به چه چیزی اشتیاق و علاقه دارید برگردید.»

بعضی مشاوران شغلی از مردم امتحان می‌گیرند تا علایق یا نقاط قوت آن‌ها را تشخیص دهند و با مهارت‌های آن‌ها را بررسی کنند. اما هر کسی که در این امتحانات شرکت کرده می‌داند که نتایج حاصله اغلب بسیار از واقعیت فاصله دارد. علاوه بر آن، فهمیدن این موضوع که شما می‌توانید یک خلبان، مهندس و یا تعمیرکار آسانسور شوید، کمک چندانی به شما نمی‌کند و امری عملی نیست. بنابراین ما علاقه زیادی به فهمیدن اشتیاق و علاقه شما نداریم. ما در حقیقت معتقدیم که افراد باید وقت بگذارند تا اشتیاق و علاقه‌ای را توسعه بدهند. و این تحقیق نشان می‌دهد که در اکثر مردم، اشتیاق و علاقه پس از آن که چیزی را امتحان می‌کنند، و می‌فهمند که آن را دوست دارند، و تسلط خود را در آن توسعه می‌دهند، به وجود می‌آید - نه قبل از آن. اگر بخواهیم آن را خلاصه‌تر بگوییم: اشتیاق و علاقه علت طراحی یک زندگی خوب نیست، بلکه نتیجه طراحی یک زندگی خوب است.

بسیاری از مردم چیزی که به آن اشتیاق و علاقه داشته باشند را ندارند - آن انگیزش مفردی که نیروی محرکه تمامی تصمیمات زندگی‌شان باشد و به تک تک لحظات بیداری آنها حس هدفمندی و معنا را القا کند. اگر فهمیده‌اید که مطالعه عادات آمیزش و تکامل

جانوران نرم تن از عصر «کامبرین»^۱ تا به امروز هدف شما برای زندگی است - به شما درود می‌فرستیم. «چارلز داروین»^۲ سی و نه سال را صرف مطالعه کرم‌های خاکی کرد. ما به چارلز داروین نیز درود می‌فرستیم. آنچه ما بر آن درود نمی‌فرستیم روش برخورد با طراحی زندگی است که ۸۰ درصد مردم آن را رها کرده‌اند. در حقیقت، خیلی از افراد به چیزهای مختلف اشتیاق و علاقه دارند، و تنها روش فهمیدن چیزی که می‌خواهند انجام بدهند این است که نمونه آزمایشی تعدادی از زندگی‌های بالقوه‌شان را بسازند، آن‌ها را امتحان کنند، و ببینند واقعاً بازخورد آن‌ها چیست. ما درباره این امر جدی هستیم: شما برای طراحی زندگی که عاشق آنید نیازی به دانستن اشتیاق و علاقه خود ندارید. زمانی که نحوه ساخت نمونه آزمایشی مسیر پیش‌روی خود را بنابند، در مسیر کشف چیزهایی قرار می‌گیرید که به آن‌ها اشتیاق و علاقه دارید، عاشق آن‌ها هستید و یا هیچ علاقه‌ای به آن‌ها ندارید.

زندگی که بخوبی طراحی شده است

زندگی بخوبی طراحی شده، زندگی است که معقول باشد. زندگی است که در آن شما خودتان هستید؛ یعنی چیزی که باور دارید، و آنچه انجام می‌دهید همه در یک راستا قرار دارد. هنگامی که زندگی بخوبی طراحی شده‌ای دارید و کسی از شما می‌پرسد، «لوضاع چطور است؟» شما برای آن سوال پاسخی دارید. شما می‌توانید به آن شخص بگویید که زندگی‌تان خوب پیش می‌رود، و می‌توانید چگونگی و دلیل آن را نیز بگویید. زندگی که بخوبی طراحی شده مانند کوله‌ای از تجارب، ماجراجویی‌ها، و شکست‌های حیرت‌آور است که به شما درس‌های مهمی داده است؛ و سختی‌هایی که شما را قوی‌تر می‌سازد و به شما کمک می‌کند که بهتر خودتان را بشناسید؛ و این نوع از زندگی سرشار از موفقیت و رضایت‌مندی است. شایان ذکر

است که تاکید کنیم شکست‌ها و سختی‌ها بخشی از زندگی هستند، حتی زندگی‌هایی که بخوبی طراحی شده‌اند.

ما قصد داریم به شما کمک کنیم تا بفهمید زندگی بخوبی طراحی شده برای شما چگونه است. دانشجویان و مراجعین به ما می‌گویند که این امر لذت‌بخش است. همچنین آن‌ها به ما می‌گویند که این موضوع پر از شگفتی است. می‌توانیم به شما این اطمینان را بدهیم که در زمان‌هایی این قضیه شما را از منطقه راحتی خارج می‌کند. ما قصد داریم از شما بخواهیم چیزهایی انجام دهید که خلاف منطق است؛ و یا حداقل چیزهایی انجام دهید که متفاوت از آنچه است در گذشته به شما گفته‌اند.

کنجکاوی

میل به عمل

تغییر نگرش

آگاهی

همکاری ریشه‌ای

زمانی که این پنج چیز را انجام بدهید چه اتفاقی می‌افتد؟ هنگامی که هر گیر طراحی زندگی شوید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ در حقیقت، چیزی کاملاً خارق‌العاده اتفاق می‌افتد. چیزهایی که می‌خواهید، در زندگی‌تان پدیدار می‌شود. فرصت‌های شغلی به شما پیشنهاد می‌گردد که آرزویش را داشتید. افرادی که به ملاقات با آن‌ها علاقه‌مند بودید درست در نزدیکی شما هستند. این‌جا چه اتفاقی افتاده است؟ برای کسانی که تازه شروع کرده‌اند، این همان چیزی است که پیشتر به آن اشاره کردیم: «در خوش‌بخت بودن استاد شوید»، امری که نتیجه‌ی کنجکاوی و آگاهی، و محصول جانبی استفاده از این پنج ساختار فکری است. علاوه بر آن، فرایند کشف این‌که چه کسی هستید و چه می‌خواهید، تأثیر نسبتاً خارق‌العاده‌ای بر روی زندگی‌تان می‌گذارد. اما شکی نیست، زمانی که تلاش و عمل در کار باشد، بطور شگفت‌انگیزی

به نظر می‌رسد که انگار همه هم‌پیمان شده‌اند تا به شما کمک کنند. و شما با آگاهی از این فرایند، در طول مسیر کلی لذت را تجربه خواهید کرد.

ما این‌جا در کل مسیر طراحی زندگی در کنار شما خواهیم بود؛ تا شما را راهنمایی کنیم؛ و به چالش بکشیم. ما قصد داریم ایده‌ها و ابزارهایی به شما بدهیم که برای طراحی مسیر زندگی‌تان نیاز دارید. قرار است به شما کمک کنیم تا حرفه‌شغلی، شغل بعدی و چیزهای بزرگ زندگی‌تان را پیدا کنید. قصد داریم به شما کمک کنیم تا زندگی خود را طراحی کنید؛ زندگی که عاشق آن هستید.

Designyourlife.ir

شما
اینجا
هستید

pd

فصل اول: از جایی که هستید شروع کنید

دم درب ورودی کارگاه طراحی دانشگاه استنفورد تابلویی وجود دارد که می‌گوید «شما اینجا هستید.» دانشجویان ما عاشق آن تابلو اند. می‌توان گفت این تابلو تاحدی مقصود ما را مشخص می‌نماید. اهمیتی ندارد که شما از کجا می‌آیید، و با فکر می‌کنید به کجا می‌روید، چه شغل یا حرفه‌شغلی داشته‌اید یا فکر می‌کنید باید داشته باشید. شما نه خیلی دیر و نه خیلی زود آمده‌اید. تفکر طراحانه، صرف نظر از مشکلات طراحی زندگی که با آن‌ها مواجه‌اید، می‌تواند به شما کمک کند تا از هر جایی که هستید، مسیر بیش روی خود را بسازید. اما پیش از این که بفهمید به کدام سمت حرکت کنید، شما باید بدانید کجا باید و سعی دارید چه مشکلاتی را حل کنید. همان‌طور که نشان داده‌ایم، طراحان عاشق مشکلات هستند. زمانی که مانند یک طراح فکر می‌کنید، به‌طور کلی با ساختار فکری متفاوتی با مشکلات برخورد می‌نمایید. طراحان با آنچه آن‌ها مشکلات سخت می‌نامند، انرژی می‌گیرند. آن‌ها مشکلات را سخت می‌نامند نه به این دلیل که مشکلات مضر و یا اساساً بد باشند، بلکه به خاطر این که مشکلات در مقابل راه‌حل مقاومت می‌کنند. بیایید صادق باشیم، فرض کنید شما این کتاب را نمی‌خوانید چونکه پاسخ تمام این سوالات را دارید، در شغل رویایی‌تان کار می‌کنید و زندگی‌تان

بیش از حد تصور مملو از معنا و هدف است. اما در جایی و در بعضی حوزه‌های زندگی‌تان، شما به دام می‌افتید.

شما مشکل سختی دارید.

و آن‌جا مکان هیجان‌انگیز و شگفت‌انگیزی برای شروع است.

یافتن مشکل + حل مشکل = زندگی که بخوبی طراحی شده است

در تفکر طراحانه ما همان قدر که بر حل مشکل تاکید می‌کنیم بر یافتن مشکل نیز تاکید داریم. گذشته از این، نکته‌ی کار بر روی مشکل غلط چیست؟ ما بر روی این امر تاکید می‌کنیم چراکه همواره درک مشکلات آنقدر هم آسان نیست. گاهی اوقات فکر می‌کنیم به شغل یا رئیس جدیدی نیاز داریم، اما اغلب واقعاً نمی‌دانیم در زندگی‌مان چه خوب پیش می‌رود و چه خوب پیش نمی‌رود. بیشتر اوقات ما ظوری با مشکلات خود برخورد می‌کنیم که انگار آن‌ها مشکل اضافه و کاستنی هستند. ما می‌خواهیم با چیزی به‌دست بیاوریم (اضافه) یا از دست چیزی خلاص شویم (کاستن). ما می‌خواهیم شغل بهتری، پول زیادتری، موفقیت بیشتری و زندگی متعادل‌تری داشته باشیم؛ و یا از دست چند کیلو وزن اضافه، ناراحتی و درد خود خلاص شویم. یا ممکن است ما حس مبهمی از نارضایتی داشته باشیم، یا احساسی که انگار چیز متفاوت یا چیز بیشتری می‌خواهیم.

ما اکثر اوقات، مشکل‌مان را با انگار چیزی گم شده است، توصیف می‌کنیم. و دلیل اصلی آن این است:

شما مشکل داشته‌اید.

دوستان تان مشکل داشته‌اند.

همه ما مشکل داشته‌ایم.

گاهی اوقات این مشکلات مربوط به شغل، گاهی خانواده، سلامتی، عشق، پول و یا ترکیبی از آن‌ها می‌باشد. بعضی وقت‌ها مشکلات ما می‌توانند آنقدر طاقت‌فرسا باشند که حتی برای حل آن‌ها تلاش نکنیم. در این حالت ما فقط با آن‌ها زندگی می‌کنیم - درست مانند هم‌اتاقی آزار دهنده‌ای که دائماً درباره آن شاکی هستیم، اما هیچ‌وقت او را بیرون نمی‌کنیم. مشکلات ما داستان ما می‌شود؛ و ما در داستان خود به دام می‌افتیم. یکی از مهمترین تصمیماتی که باید بگیریم این است که بر روی کدام مشکل خود کار کنیم؛ چراکه افراد می‌توانند با کار بر روی مشکلات غلط سال‌های زیادی (یا یک عمر) را از دست بدهند.

زمانی «دیوید» یک مشکل داشت (البته، او مشکلات زیادی داشته است، و می‌گوید که کل این کتاب از نقص حیرت‌آور او به‌وجود آمده است)؛ اما این مشکل خاص، سال‌ها او را به دام انداخته بود.

دیوید تحصیل خود را با رشته زیست‌شناسی در دانشگاه استنفورد آغاز کرد؛ اما او خیلی زود فهمید که نه تنها از رشته زیست‌شناسی متنفر بود، بلکه به‌طور فلات‌باری در دروس آن رد می‌شد. او پیشتر از دبیرستان با این باور فارغ‌التحصیل شده بود که سر نوشت او این است تا یک زیست‌شناس دریایی شود و تحقیقات میدانی انجام می‌دهد. مسئول این نسخه خاص از سر نوشت دیوید دو نفر - «جکوز کوستیو^{۳۷}» و «خاتم استروس^{۳۸}» بودند.

۳۷ Jacques Cousteau دانشمند، محقق، نویسنده و فیلم‌ساز فرانسوی که در زمینه‌ی دریا و دنیای زیر آب فعالیت

می‌نمود.

Mrs. Strauss . ۳۸

جکوز کوستیو قهرمان دوران بچگی او بود. دیوید تمامی قسمت‌های سریال «دنیای زیر آب جکوز کوستیو»^{۳۹} را نگاه می‌کرد و پیش خود تصور می‌کرد که او اولین کسی است که به جای جکوز «آب شش» را اختراع می‌کند. همچنین دیوید واقعاً فوک‌ها (یا خوک دریایی) را دوست داشت. او نهایتاً به این باور رسید که باحال‌ترین کار دنیا این است که با فوک‌ها بازی کنید و بابت آن حقوق بگیرید. همچنین دیوید در مورد اینکه آیا فوک‌ها در آب آمیزش می‌کنند یا در خشکی کنجکاو بود (او سال‌ها بعد تنها با پیدایش موتور جستجوگر «گوگل»^{۴۰} فهمید که بیشتر این گونه‌ها در خشکی جفت‌گیری می‌کنند).

دومین دلیل گمراه‌کننده برای این که دیوید زیست‌شناس دریایی شود مربوط به خانم استروس، معلم زیست‌شناسی دوران دبیرستان او بود. دیوید در تمامی دروس دبیرستان عملکرد نسبتاً خوبی داشت، اما از زیست‌شناسی بیشتر از دروس دیگر خوشش می‌آمد. چرا؟ چونکه او خانم استروس را بیشتر از همه دوست داشت. خانم استروس زیست‌شناسی را جالب درس می‌داد؛ او معلم فوق‌العاده‌ای بود. و دیوید اشتهاً فکر می‌کرد که تدریس خوب خانم استروس با علاقه بیشتر او همبستگی دارد. اگر معلم ورزش او بخوبی خانم استروس تدریس می‌کرد، ممکن بود باور کند که سرنوشت‌اش این است تا سوتی به گردن خود آویزان کند و در سالن ورزشی سرپرست «بازی وسطی» شود.

بنابراین ائتلاف بد خانم استروس و جکوز کوستیو باعث شد که دیوید بیش از دو سال بر روی مشکل غلط کار کند. مشکلی که فکر می‌کرد دارد آن را حل می‌کند این بود که چگونه به یک زیست‌شناس دریایی تبدیل شود؛ یا به‌ویژه، زمانی که کوستیو بمیرد چگونه دیوید وارث «سرود کالیپسو»^{۴۱} او شود. دیوید دانشگاه را با این باور محکم آغاز کرد که آینده او وابسته به رشته زیست‌شناسی دریایی است؛ به‌خاطر این که دانشگاه استنفورد رشته زیست‌شناسی

۳۹. The Undersea World of Jacques Cousteau

۴۰. Google

۴۱. Calypso. سبکی از موسیقی یا سرود که در جزایر وست‌ایندیا در آمریکا نواخته می‌شود.

دربایی را نداشت، او تصمیم گرفت که رشته زیست‌شناسی را انتخاب کند. دیوید از این رشته متنفر بود. در آن زمان کلاس‌های زیست‌شناسی عمدتاً از بیوشیمی و زیست‌شناسی مولکولی تشکیل می‌شد. دروس پیراپزشکی نیز برای او کشنده بود. او با این رویا که روزی به‌خاطر بازی با فوک‌ها و صحبت کردن با لوجه فرانسوی حقوق می‌گیرد، از لحاظ تحصیلی در حال سقوط بود.

او سپس برای حل مشکل تنفر از زیست‌شناسی و عملکرد ضعیف خود در کلاس‌ها تصمیم گرفت که تعدادی کلاس در علوم آزمایشگاهی بردارد؛ مانند تحقیق در آزمایشگاه زیستی که او را یک قدم به جستجو دوباره‌ی عادات آمیزش فوک‌ها نزدیک می‌کرد. بنابراین، او مسیر خود را به تحقیقات آزمایشگاهی در مورد «آر. این. ای»^{۴۲} تغییر داد؛ و این یعنی او باید لوله‌های آزمایش را تمیز می‌کرد؛ که این امر برای او به شدت کسل‌کننده و حتی فلاکت‌بارتر بود.

هر فصل مدرس زیست و مدرس آزمایشگاه این سوال را از او می‌پرسیدند که چرا رشته زیست‌شناسی را انتخاب کرده است. دیوید در پاسخ به این سوال برای آن‌ها درباره خانم استروس و جکوز کوستیو و فوک‌ها تعریف می‌کرد. اما آن‌ها حرف او را قطع می‌کردند و می‌گفتند، «زیست‌شناسی شما خوب نیست؛ و علاقه‌ای به آن ندارید. شما همیشه بدخلق و مایوس هستید. باید این کار را رها کنید و از این رشته انصراف دهید. شما تنها در جر و بحث کردن مهارت دارید. شاید بهتر است که وکیل شوید.»

دیوید با وجود موجی از بازخوردهای منفی، به کار خود اصرار می‌ورزید؛ چونکه او این ایده را به عنوان سرنوشت در ذهن خود پرورانده بود؛ و بی‌وقفه بر روی «مشکل» بالا کشیدن نمرات خود در زیست‌شناسی کار می‌کرد. او آنقدر بر روی مسئله‌ای که در ذهن داشت تمرکز

۴۲. RNA. بخشی از هسته سلولی که مسئول انتقال صفات ژنتیکی و وراثتی است.

کرده بود، که هرگز به مشکل واقعی نگاه نمی‌کرد - او نباید در رشته زیست‌شناسی تحصیل می‌کرد؛ و تصور سرنوشت، از ابتدا او را گمراه کرده بود.

تجربه ما پس از سال‌ها کار مستمر نشان داده است که افراد اغلب با کار بر روی مشکل غلط وقت زیادی را به هدر می‌دهند. آن‌ها اگر خوش‌شانس باشند، خیلی زود با فلاکت شکست می‌خورند و شرایط آن‌ها را مجبور می‌کند تا بر روی مشکلات بهتری کار کنند. اما آن‌ها اگر بدشانس و باهوش باشند، موفق خواهند شد - که ما آن را فاجعه موفقیت می‌نامیم - و ده سال بعد، از خواب غفلت بیدار می‌شوند و از خود می‌پرسند چه اتفاقی افتاد که به این‌جا رسیده‌ام؛ و به همین دلیل بسیار ناراحت می‌شوند.

شکست دیوید به‌عنوان یک زیست‌شناس دریایی آنقدر عمیق بود که نهایتاً مجبور شد تا شکست را بپذیرد و رشته تحصیلی خود را تغییر دهد. برای دیوید دو سال و نیم طول کشید تا مشکلی را بیابد که برای دیگران بعد از حدود دو هفته مشخص بود. او سرانجام به رشته مهندسی مکانیک رفت، رشته‌ای که در آن کاملاً شاد و موفق بود.

هرچند هنوز امیدوار است روزی با فوک‌ها بازی کند و خوش بگذراند.

ذهن مبتدی

اگر دیوید از زمان دبیرستان می‌دانست چگونه مانند یک طراح فکر کند، او با مشکل رشته دانشگاهی خود با رویکرد ذهن مبتدی برخورد می‌کرد. یعنی دیوید به‌جای این که تصور کند پاسخ تمام سوالات را از قبل می‌داند، پیش از آن بایستی کنجکاو می‌بود و پرسش و جو می‌کرد. او بایستی قبلاً می‌فهمید که یک زیست‌شناس دریایی دقیقاً چه کار می‌کند؛ و در واقع باید از چند زیست‌شناس دریایی این سوال را می‌پرسید. او بایستی قبلاً به «ایستگاه دریایی هابکینز استنفورد»^{۴۳} می‌رفت (با اتومبیل تنها حدود یک ساعت و نیم از محوطه دانشگاه فاصله داشت)

۴۳. Hopkins Marine Station of Stanford.

و از آن‌ها می‌پرسید که چطور از رشته بیوشیمی به کار در زیست‌شناسی دریایی روی آورده‌اند. او بایستی قبلاً چیزها را امتحان می‌کرد. برای مثال، او بایستی زمانی را در دریای آزاد صرف می‌کرد تا ببیند آیا این کار به اندازه چیزی که در تلویزیون می‌بیند جذاب است. او می‌توانست در یک کشتی تحقیقاتی داوطلب شود و حتی زمانی را صرف زندگی واقعی با فوک‌ها کند. اما به جای آن، او دانشگاه (و رشته تحصیلی) خود را با تصمیم قبلی آغاز کرد؛ و با درک اینکه شاید اولین ایده‌ی او بهترین ایده نباشد، این راه سخت را خاتمه داد.

آیا این موضوع درباره همه ما صدق نمی‌کند؟ چند وقت یکبار عاشق اولین ایده خود می‌شویم و سپس از رها کردن آن خودداری می‌کنیم؟ و اهمیتی ندارد که این ایده چقدر بد از آب درآید. مهمتر از آن، آیا ما واقعاً فکر می‌کنیم که این ایده درستی است تا اجازه دهیم که نفس مشتاق، اما گمراه‌کننده هفتده ساله ما، تعیین کند که برای بقیه عمرمان کجا کار کنیم؟ و اکنون چطور؟ چند وقت یکبار به اولین ایده‌ای که به ذهن مان می‌رسد عمل می‌کنیم و فکر می‌کنیم که پاسخ تمام سؤالاتی را می‌دانیم که هرگز درباره آنها تحقیق نکردیم؟ چند وقت یکبار با خودمان خلوت می‌کنیم تا ببینیم آیا واقعاً بر روی مشکلات درست کار می‌کنیم؟

«من به شغل بهتری نیاز دارم» راه‌حل این مشکل نیست که «من از شغلم راضی نیستم، و ترجیح می‌دهم در خانه با بچه‌هایم باشم.» مراقب باشید بر روی مشکلاتی کار نکنید که در واقع مشکل درست نیستند، یا در حقیقت مشکل شما نیستند. شما مشکل از بواج را در دفتر کار، یا یک مشکل کاری را با یک رژیم غذایی جدید حل نمی‌کنید. بدیهی به نظر می‌رسد که همه ما می‌توانیم مانند دیوید مقدار زیادی زمان را با کار بر روی مشکل غلط از دست بدهیم.

ما همچنین گاهی به سمتی می‌رویم و در چیزی که ما آن را «مشکلات گران‌بسی» می‌نامیم به دام می‌افتیم.

«من با یک مشکل بزرگ مواجه شده‌ام و نمی‌دانم با آن چه کار کنم.»

«اوه، عجب، جین، مشکل چیست؟»

«مشکل گرانشی است.»

«گرانشی؟»

«بله - آن من را دیوانه می‌کند! احساس می‌کنم دارم سنگین و سنگین‌تر می‌شوم. نمی‌توانم با دوچرخه به راحتی از تپه‌ها بالا بروم. این مشکل هرگز من را رها نمی‌کند. نمی‌دانم با آن چه کار کنم. می‌تواند به من کمک کنید؟»

ممکن است این مثال احمقانه به نظر برسد؛ اما همواره نسخه‌هایی از این نوع «مشکل گرانشی» را می‌شنویم.

«شعرا در فرهنگ ما به اندازه کافی پول در نمی‌آورند. به قدر کافی به آن‌ها احترام گذاشته نمی‌شود. با این مشکل چه کار کنیم؟»

«شرکتی که برای آن کار می‌کنم حدود پنج نسل است که به صورت خانوادگی اداره می‌شود. برای من به عنوان یک غریبه راهی وجود ندارد که بخواهم در آن شرکت مدیر شوم. با این چه کار کنیم؟»

«پنج سال است که بیکار بوده‌ام. یافتن کار برای من بسیار سخت است و این منصفانه نیست. با این موضوع چه کار کنیم؟»

«می‌خواهم به دبیرستان برگردم و دکتر شوم؛ اما حداقل ده سال طول می‌کشد؛ و من نمی‌خواهم اینقدر از زمانم را در این مرحله از زندگی‌ام صرف کنم. با این مسئله چه کار کنیم؟»

این‌ها همه مشکلات گرانشی هستند - یعنی مشکلات واقعی نیستند. چرا؟ چونکه در طراحی زندگی، این مشکلات قابل اقدام نیستند، و مشکل به حساب نمی‌آیند. بیا باید دوباره تکرار کنیم. اگر چیزی قابل اقدام نباشد، مشکل محسوب نمی‌شود. آن یک حالت، رویداد یا

واقعیت زندگی به شمار می‌رود. این موضوع می‌تواند به‌زور کشیدن باشد (اگر بتوان چنین گفت)، اما آن نیز مانند گرانث، مشکلی نیست که قابل حل باشد.

در این‌جا خبر خوبی برای شما داریم که قرار است کلی از وقت شما - ماه‌ها، سال‌ها و حتی دهه‌ها از وقت شما را نجات دهد. باید با واقعیت کنار آمد و به آن راضی بود. مردم اغلب با واقعیت می‌جنگند؛ آن‌ها با هر وسیله‌ای که شده با جنگ و دندان با واقعیت مبارزه می‌کنند. و هر بار که با واقعیت بجنگید، این واقعیت است که برنده خواهد شد. شما نمی‌توانید باهوش‌تر و زرنگ‌تر از واقعیت باشید و آن را گول بزنید؛ و نمی‌توانید آن را تحت امر اراده خود درآورید؛ نه اکنون، و نه هیچ وقت دیگر.

ابلاغیه سازمان خدمات عمومی درباره گرانث و خدمات عمومی

شما این عبارت را شنیده‌اید که می‌گویند، «شما نمی‌توانید با «سیتی هال»^{۲۴} (دستگاه دولتی) بجنگید». این اصطلاحی قدیمی در مورد مشکلات گرانثی است. همه می‌دانند که شما نمی‌توانید با سیتی هال بجنگید. شما متقابلاً پاسخ می‌دهید: «هی!» «شما می‌توانید تا حدی با سیتی هال مبارزه کنید!» «مارتین لوتر کینگ»^{۲۵} با سیتی هال مبارزه کرد. دوست من «فیل»^{۲۶} با سیتی هال جنگید. ما به افراد بیشتری برای نبرد با سیتی هال نیاز داریم - نه افراد کمتری! شما به ما می‌گویید که در برابر مشکلات سخت تسلیم شویم؟»

شما سوال مهمی را مطرح کردید. بنابراین مهم است تا مشخص کنیم با چیزی که ما آن را مشکلات گرانثی می‌نامیم دقیقاً چگونه برخورد کنیم. این نکته مهم را به‌خاطر داشته

۲۴. City Hall، ساختمانی در که دقار دولتی در آن واقع است.

۲۵. Martin Luther King، کشیش سیاه پوست و رهبر حقوق مدنی در آمریکا، که در سال ۱۹۶۴ برنده جایزه نوبل

شد.

۲۶. Phil.

باشید که از این جا به بعد قرار است از دام چیزهایی که قابل اقدام نیستند آزاد شویم. هنگامی - که در یک مشکل گرانسی گیر می کنید، شما برای همیشه به دام می افتید؛ چونکه کاری از دست تان بر نمی آید؛ و فراموش نکنید که طراحان اولین و بهترین فاعلان هستند.

ما دو نوع متغیر مشکلات گرانسی را به رسمیت می شناسیم - آن هایی که کاملاً غیر قابل اقدام اند (مانند خود گرانس) و آن هایی که عملاً غیر قابل اقدام هستند (مانند متوسط درآمد یک شاعر تمام وقت). بعضی از شما سعی می کنید بفهمید آیا چیزهایی که در آن گیر افتاده اید، مشکلات گرانسی اند که قابل اقدام نیستند؛ یا مشکلات واقعاً دشواری اند که به تلاش و فداکاری و ریسک پذیری بالایی (از شکست) نیاز خواهند داشت؛ اما ارزش امتحان را دارند. بیاید با نگاهی بر هر یک از مثال های مشکلات گرانسی که در بالا عنوان شد، درباره ی این مسئله دشوار صحبت کنیم.

دوچرخه سواری و گرانس. شما نمی توانید گرانس زمین را تغییر دهید. اگر بخواهید این کار را بکنید، بایستی مدار زمین را جابجا کنید تا بتوانید آن را از کار بیاندازید؛ و این هدفی کاملاً احمقانه است. از این مشکل بگذرید و فقط آن را بپذیرید. هنگامی که آن را بپذیرفتید، شما مختارید تا پیرامون این موقعیت کار کنید و چیزی بیابید که قابل اقدام باشد. برای مثال، دوچرخه سوار می تواند بر روی دوچرخه های سبک تر سرمایه گذاری کند. او می تواند مقداری از وزن خود را کاهش دهد. همچنین او می تواند با یادگیری آخرین تکنیک ها، یازدهمی حرکت خود را بالا ببرد (مثلاً دوچرخه سواری با دنده سبک و رکاب زدن سریع بسیار آسانتر است؛ و به جای قدرت بدنی، بیشتر نیازمند استقامت می باشد؛ و استقامت راحت تر بدست می آید).

درآمد شاعر. برای تغییر درآمد متوسط شاعران، شما بایستی تاحدی بازار شعر را تغییر دهید و کاری کنید که مردم شعر بیشتری بخرند و بابت آن پول بیشتری بپردازند. خوب، شما می توانید این کار را امتحان کنید. می توانید به سردبیران انتشارات نامه بزنید و شعرهای آن ها را تحسین کنید. می توانید به درب منازل مردم بروید و آن ها را به شب شعر در کافی

شاپ محله‌تان دعوت کنید. این مورد مانند انداختن تیری در تاریکی است. حتی اگر بتوانید روی این «مشکل» به‌طریقی کار کنید که با گرانس امکان‌پذیر نباشد، به شما پیشنهاد می‌کنیم که آن را به‌عنوان یک وضعیت غیر قابل‌اقدام بپذیرید. اگر این کار را انجام دهید آنگاه توجه شما برای طراحی راه‌حل برای مشکلات دیگر آزاد خواهد بود.

کارجویی که پنج سال بیکار بوده است. آمار در این مورد اشتباه نمی‌کند. اگر برای مدت طولانی بیکار بوده‌اید، استخدام مجدد شما کار دشوارتری خواهد بود. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که رزومه کاملاً یکسانی دارند، و تنها تفاوت در مدت زمان بیکاری آن‌ها بوده است، کارفرمایان از استخدام افرادی که به مدت طولانی بیکار بوده‌اند اجتناب می‌کنند - ظاهراً کارفرمایان بی‌دلیل به این نتیجه می‌رسند: گمان می‌کنند کسانی که آن‌ها را در این مدت استخدام نکرده‌اند حتماً دلیل خوبی داشته‌اند. این موضوع یک مشکل گرانسی است. شما نمی‌توانید قوه ادراک کارفرمایان را تغییر دهید. به جای تغییر طرز فکر آن‌ها، چطور است بر روی تغییر نحوه‌ای که شما به‌نظر آن‌ها می‌رسید کار کنید؟ شما می‌توانید نقش ناوطلب را ایفا کنید و نتایج حرفه‌ای مهمی که کسب نموده‌اید را لیست کنید (بدون اشاره به دستمزد و بگذارید بعداً درباره آن صحبت کنید). می‌توانید رست‌هایی در صنایع شناسایی نمایید که اهمیت سن در آن‌ها کمتر است. (دیوید بسیار سپاسگزار است که در سن بالا وارد شغل تدریس شد؛ چونکه سن او اکنون به‌عنوان منبعی از خرد دیده می‌شود و دیگر مجبور نیست خودش را به‌عنوان کارشناس بازاریابی به مشتریانی معرفی کند که نصف او سن دارند و می‌دانند که او دیگر در مسائل دیجیتال مهارت ندارد و در واقع آن را «تمی فهمد»). حتی در مقابل واقعیت‌های ترسناک، شما همیشه مقداری آزادی عمل دارید. در این جا به جای مبارزه با مشکلات گرانسی، به دنبال یافتن راه‌حل و عمل به آن باشید.

غریبه‌ای در شرکت خانوادگی. خوب، برای ۱۳۲ سال گذشته، کسی که نام خانوادگی‌اش «فیدل اسلورپ»^{۴۷} نبوده، نتوانسته است پست مدیریت را در این شرکت برعهده بگیرد؛ اما شما فکر می‌کنید زمان آن فرا رسیده و قصد دارید اولین کسی باشید که از این مانع عبور می‌کند. اگر فقط کارتان را عالی انجام دهید و منتظر فرصت باشید، ظرف مدت سه تا پنج سال عنوان معاون مدیر عامل برای شما خواهد بود. بسیار خوب، شما می‌توانید برای آن مدت سه تا پنج سال سرمایه‌گذاری کنید؛ اما لطفاً چنان واقعی کار کنید که هیچ شاهدهی وجود نداشته باشد که شما می‌خواهید به این هدف برسید. اختیار با شما است، شاید هم بهتر باشد بروید و یک بلیط بخت‌آزمایی بخرید. شما گزینه‌های دیگری نیز دارید. می‌توانید به جای دیگری بروید و به شرکتی برسید که به‌صورت خانوادگی اداره نمی‌شود. اما شما این شهرک را دوست دارید؛ و بچه‌ها از مدرسه‌ی این شهرک راضی هستند. بسیار خوب - پس چیزهای خوبی که از پذیرش این امر ناشی می‌شود را در آغوش بگیرید. نسبت به میراث خانوادگی این شرکت تغییرنگرش دهید؛ چونکه این شرکت منبعی برای امنیت شغلی، درآمد مناسب و قابل اعتماد شما محسوب می‌شود. دانستن این امر که مجبور نیستید، برای تطبیق ترفیعات بی‌شمار، مسئولیت‌های مضاعفی بر عهده بگیرید، شما را قادر می‌سازد تا کار را بسیار خوب یاد بگیرید و سی و پنج ساعت در هفته به‌راحتی آن را انجام دهید و نتیجه آن تعادل عالی بین کار و زندگی شما است (و وقت بیشتری برای نوشتن شعر دارید). یا ممکن است به‌جای پست و مقام بالاتر، به دنبال ارزش بیشتر باشید. برای مثال، شما فعالیت جدیدی کشف می‌کنید یا چیزی پیشنهاد می‌کنید که می‌تواند باعث رشد یا افزایش سود شرکت شود، و به متخصص - و شخص کلیدی - برای اداره آن بخش از کار تبدیل می‌شوید. شما همیشه یک مدیر خواهید بود و هرگز معاون مدیر عامل نمی‌شوید؛ اما به عنوان شخص مسئولی که ارزش بسیار زیادی دارد، در آن جایگاه می‌توانید به مدیری تبدیل شوید که بالاترین حقوق را دریافت می‌کند. اگر به اندازه‌ای که می‌خواهید حقوق بگیرید دیگر چه نیازی به پست و مقام است؟

ده سال برای پزشکی. درحقیقت، دوباره این امر یک مشکل گرانشی است - مگر این که بخواهید پروژه طراحی زندگی خود را با اصلاح نظام آموزشی در دانشگاه پزشکی آغاز کنید (که به هر حال اگر مدرک پزشکی نداشته باشید انجام این امر بسیار سخت است). باید بگوییم: خیر - ما هم به سراغ این کار نخواهیم رفت. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید این است که فکرتان را تغییر دهید. به یاد داشته باشید که فقط در سال دوم بعد از دانشگاه پزشکی اجازه دارید طبابت بیماران را آغاز و «دارو تجویز کنید». بیشتر کارهای پزشکی که دکترها در بیمارستان‌ها انجام می‌دهند توسط دکترهای تحت آموزش انجام می‌پذیرد - کارآموزانی که چهار سال از اتمام دانشگاه پزشکی آن‌ها گذشته و مدرک «دکترای پزشکی» دریافت نموده‌اند و اکنون در بخش‌ها کارآموزی می‌بینند. اگر نتوانید زندگی خود را تغییر دهید (بخاطر گرانش)، حداقل می‌توانید تشکرتان را تغییر دهید. یا می‌توانید تصمیم بگیرید که مسیر متفاوتی را در پیش بگیرید - مثلاً می‌توانید دستیار پزشک شوید، و با کسری از زمان آموزش و هزینه، بیشتر کارهای دکترها را انجام می‌دهید. یا می‌توانید وارد حوزه سلامت شوید، و برنامه‌های پیشگیری برای شرکت‌های بیمه را راه‌اندازی کنید و از آن طریق بدون این که در بخش مراقبت‌های کلینیکی درگیر شوید در حوزه سلامت فعالیت نمایید.

نکته مهم این است در چیزی که عملاً شانس موفقیت در آن ندارید، به دام نیفتید. ما همه پرتکاپو هستیم و اهدافی داریم که می‌تواند دنیا را تغییر دهد. لطفاً با سستی‌ها مبارزه کنید. با بی‌عدالتی بجنگید. برای حقوق زنان تلاش کنید. عدالت غذایی را دنبال نمایید. به بی‌خانمانی پایان دهید. با گرمایش جهانی مبارزه کنید. اما این کارها را هوشمندانه انجام دهید. اگر به اندازه کافی روشن فکر شوید تا واقعیت را بپذیرید، می‌توانید آزادانه نسبت به یک مشکل قابل اقدام تغییرنگرش دهید و راهی طراحی نمایید که بتوانید در چیزهایی که در این دنیا برای شما اهمیت دارد شرکت کنید و ممکن است حتی نتیجه بگیرید. این همان چیزی است که در این جا همه ما به دنبال آن هستیم - ما می‌خواهیم بهترین فرصت ممکن برای زندگی که می‌خواهید را به شما بدهیم؛ زندگی که از آن لذت ببرید؛ و حتی ممکن است

بتوانید با این زندگی تغییری در دنیا ایجاد کنید. قصد داریم به شما کمک کنیم تا بهترین زندگی موجود در واقعیت را برای خود طراحی کنید - نه زندگی که در دنیای افسانه‌ای با شعرهای باشکوه و مشکلات کم ساخته می‌شود.

تنها واکنش به یک مشکل گرانشی، پذیرش آن است. و این نقطه‌ای است که تمام طراحان خوب از آن جا آغاز می‌کنند. این مرحله‌ی «شما اینجا هستید» یا «پذیرش» در تفکر طراحانه است. پذیرش؛ به این دلیل است که شما از جایی که هستید شروع می‌کنید، نه جایی که آرزو داشتید بودید؛ نه جایی که امیدوارید باشید؛ و نه جایی که فکر می‌کنید باید باشید؛ بلکه درست از جایی که اکنون هستید.

ارزیابی طراحی زندگی

برای شروع از جایی که هستیم، باید زندگی را به حوزه‌های مجزایی تقسیم‌بندی کنیم - سلامت، کار، بازی و عشق. همان‌طور که قبلاً گفته‌ایم، تمرکز اصلی ما بر روی کار است؛ اما تا زمانی که ندانید جایگاه کار در باقی زندگی شما چیست، نمی‌توانید بفهمید که چگونه کار خود را طراحی کنید. بنابراین، برای این که از جایی که هستیم شروع کنیم، ابتدا باید بدانیم که کجاییم. ما این کار را با ارزیابی وضعیت خود انجام می‌دهیم - یعنی لیستی از داشته‌های خود تهیه و آن را ارزیابی می‌کنیم. به این طریق که شرح حال مفصلی از جایی که هستیم تهیه می‌کنیم و به این سوال قدیمی که «اوضاع چطور است؟» پاسخ می‌دهیم. اما ابتدا بگذارید به تعریف حوزه‌هایی بپردازیم که زمینه‌ی پاسخ شما را فراهم می‌سازند.

سلامت. از نخستین روزهای تمدن بشر، انسان‌های عاقل تشخیص دادند که سلامتی بسیار ارزشمند است. منظور ما از «سلامتی» یعنی این که از لحاظ جسمی، ذهنی و روحی در وضعیت خوبی باشید - که شامل سلامت فیزیکی، سلامت عاطفی و سلامت ذهنی می‌شود. اهمیت نسبی هر یک از این ابعاد سلامت به شما بستگی دارد. چگونگی سنجش میزان سلامتی خود در این حوزه‌ها نیز به خودتان بستگی دارد. اما زمانی که نحوه‌ی تعریف «سلامت»

را فهمیدید، باید به آن توجه نمایید. زمانی که می‌خواهید به سوال «اوضاع چطور است؟» پاسخ دهید، مقدار سلامتی شما تا حد زیادی بر روی ارزیابی کیفیت زندگی‌تان تاثیر می‌گذارد.

کار. منظور ما از «کار» یعنی شرکت در ماجراجویی مهم و مداوم انسان‌ها در این سیاره خاکی است. ممکن است شما برای این کار دستمزد بگیرید یا نگیرید؛ اما کار چیزی است که شما «انجام می‌دهید.» فقط تا زمانی که حقوق می‌گیرید، یک دقیقه از زمان کار خود را کم نکنید. بسیاری از مردم بیش از یک نوع کار را بطور همزمان انجام می‌دهند.

بازی. کل داستان بازی لذت است. اگر بچه‌ها را هنگام بازی مشاهده کنید (ما این‌جا بیشتر در مورد نقاشی با انگشت روی گل صحبت می‌کنیم و بحث ما درباره قهرمانی بازی فوتبال نیست)، متوجه می‌شوید که ما درباره‌ی چه نوع بازی صحبت می‌کنیم. بازی به هر نوع فعالیتی گفته می‌شود که انجام آن به شما حس لذت بدهد. بازی قطعاً می‌تواند شامل فعالیت سازمان-یافته یا مسابقه یا تلاش مولد باشد؛ اما زمانی که «برای لذت آن» انجام می‌شود، بازی محسوب می‌گردد. هنگامی که فعالیتی برای پیروزی، پیشرفت یا کسب موفقیت انجام می‌پذیرد - حتی اگر انجام آن «لذت‌بخش» باشد - بازی محسوب نمی‌شود. این امر شاید چیز شگفت‌انگیزی باشد؛ اما همچنان بازی به حساب نمی‌آید. در این‌جا موضوع تنها آن لذت نابی است که از انجام بازی بدست می‌آید.

عشق. همه ما می‌دانیم که عشق چیست. و همه ما می‌دانیم که چه زمان آن را داریم و چه موقع نداریم. عشق باعث می‌شود که دنیا بچرخد؛ و زمانی که نباشد، انگار که دنیا خوب پیش نمی‌رود. ما قصد نداریم عشق را تعریف کنیم (به‌هر حال، شما درباره آن صاحب نظر هستید)؛ و فرمول خاصی برای یافتن عشق واقعی شما نداریم (کتاب‌های زیاد دیگری درباره آن وجود دارد)؛ اما بخوبی می‌دانیم که شما باید به عشق توجه کنید. عشق با طیف گسترده‌ای از انواع مختلف به سمت ما می‌آید: از مهربانی به جامعه گرفته تا تمایلات جنسی؛ و از طیف عظیمی از منابع، از والدین گرفته تا دوستان، همکاران و عاشقان. اما همه آن‌ها یک چیز را با مردم به

اشتراک می‌گذارند؛ و آن حس ارتباط است. چه کسانی در زندگی شما هستند، و جریان عشق بین شما با دیگران چگونه است؟

بسیار خوب - اوضاع چطور است؟

ما (یا هر کس دیگری) نمی‌توانیم زندگی شما را در این چهار حوزه، ارزیابی یا قضاوت کنیم. همه ما حداقلی در یکی از این حوزه‌ها نیازمند تغییر شرایط هستیم. ابتدا هدف این است چیزی که می‌خواهید طراحی کنید را انتخاب نمایید؛ و درباره‌ی چگونگی طراحی این حوزه خاص از زندگی‌تان کنجکاو باشید. آگاهی و کنجکاوی، ساختارهای فکری طراحی هستند که برای ساخت راه‌های پیش‌روی خود به آن‌ها نیاز دارید.

قرار است تمرین زیر به شما کمک کند تا بفهمید کجا هستید و می‌خواهید چه مشکل طراحی را حل کنید. تا زمانی که ندانید کجا هستید، نمی‌توانید بفهمید قرار است به کجا بروید. واقعاً نمی‌توانید.

این تمرین را انجام دهید.

به همین خاطر است که طراحی می‌گوید «شما اینجا هستید».

داشبورد سلامت / کار / بازی / عشق

یک روش برای تهیه‌ی لیست داشته‌های وضعیت کنونی شما، یا همان «شما اینجا هستید»، تمرکز بر روی چیزی است که ما آن را داشبورد سلامت / کار / بازی / عشق می‌نامیم. به این موضوع همانند درجه‌های روی داشبورد اتومبیل‌تان نگاه کنید. درجه‌ها درمورد وضعیت اتومبیل‌تان چیزهایی به شما می‌گویند آیا بنزین کافی تا پایان سفر دارید؟ آیا در موتور روغن کافی وجود دارد تا به روان کار کردن آن کمک کند؟ آیا موتور در حال داغ کردن و جوش

آوردن است؟ بطور مشابه، داشبورد سلامت / کار / بازی / عشق درباره‌ی چهار عاملی که انرژی و تمرکز سفر شما را تامین می‌کند، چیزهایی به شما می‌گوید و مسیر زندگی شما را هموار می‌سازد.

باور غلط: اکنون باید بدانم به کجا می‌روم.

تغییر نگرش: نگرانی که ندانید کجا هستید، نمی‌توانید بفهمید قرار است به کجا بروید.

قصد داریم از شما بخواهیم تا وضعیت سلامت، کار، بازی و عشق خود را ارزیابی کنید. سلامت اساس نمودار ما است، چونکه اگر شما سالم نباشید، چیزهای دیگر نیز در زندگی‌تان خیلی خوب کار نمی‌کنند. کار، بازی و عشق در بالای سلامت قرار گرفته‌اند که اهمیت توجه به این سه حوزه را نشان می‌دهد. باید تاکید کنیم که هیچ تعادل کاملی در این حوزه‌ها وجود ندارد همه ما در زمان‌های مختلف ترکیب متفاوتی از سلامت، کار، بازی و عشق را در زندگی خود داریم. برای مثال، شخص جوان و مجردی که تازه از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده است، می‌تواند سلامت فیزیکی بالا، بازی و کار فراوانی داشته باشد؛ اما ممکن است هنوز رابطه‌ی عشقی معناداری نداشته باشد. یک زوج جوان که بچه‌دار هستند کلی بازی می‌کنند؛ اما بازی آن‌ها با بازی زمان مجردی و زمانی که بچه نداشتند، متفاوت است و هر چقدر سن ما بالاتر می‌رود، موضوع سلامتی به نگرانی بزرگتری تبدیل می‌شود. اما در هر سنی که باشید، برای شما ترکیب مناسبی از آن‌ها وجود دارد که احساس خوبی برای‌تان ایجاد کند.

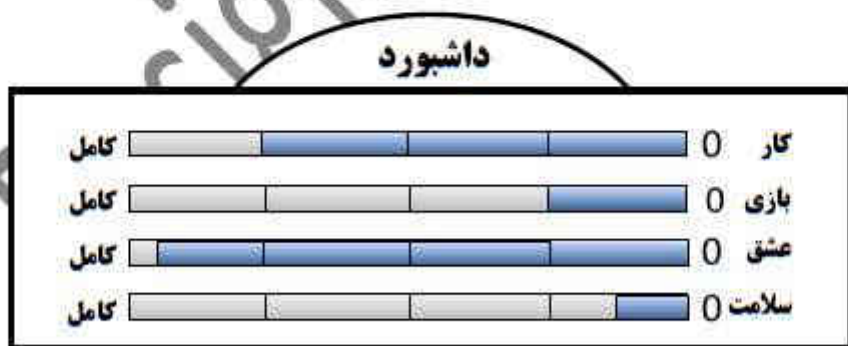
داشبورد

کار	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل
بازی	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل
عشق	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل
سلامت	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل

هنگامی که درباره‌ی سلامت فکر می‌کنید، پیشنهاد ما این است که آن را چیزی فراتر از یک معاینه‌ی کلی در مطب پزشک در نظر بگیرید. بدن سالم و ذهن مشغول، و اکثر اوقات، شکل‌هایی از تمرینات معنوی، لازمی یک زندگی بخوبی طراحی شده است. منظور ما از «معنوی» لزوماً مذهب نیست. ما هرگونه تمرینی که بر اساس اعتقاد به چیزی بزرگ‌تر از خودمان باشد را معنوی می‌نامیم. دوباره تاکید می‌کنیم که، تعادل کامل و واقعی در حوزه‌های مختلف سلامت وجود ندارد، بلکه این تعادل تنها حسی شخصی و درونی است که می‌گوید «به اندازه‌ی کافی سالم هستم» یا «تقصی وجود دارد».

حتا اگر تعادل کامل هدف ما نباشد، گاهی نگاه به این نمودار می‌تواند به ما هشدار دهد که یک جای کار می‌لنگد. این نمودار مانند یک چراغ اضطراری بر روی داشبورد اتومبیل‌تان می‌تواند به شما هشدار دهد که باید کنار بزنید و ببینید مشکل چیست.

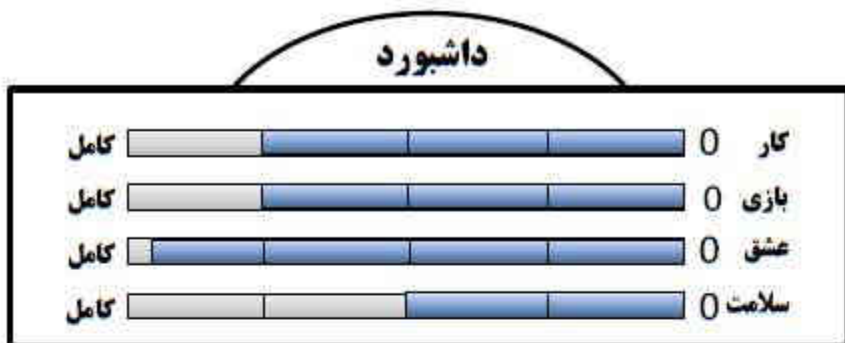
برای مثال، ما کارآفرینی می‌شناسیم که نام او «فرد^{۴۸}» است. او به این داشبورد نگاهی انداخت و متوجه شد که تقریباً چیزی برای وارد کردن در بخش‌های سلامت و بازی ندارد. داشبورد او این چنین بود:



داشبورد فرد

فرد بیشتر مراقب وقت گذاشتن برای همسر و خانواده‌اش بوده است - اداره‌ی شرکت‌های نوظهور می‌تواند تاثیر سختی بر روابط خانوادگی بگذارد - با این وجود، او در مورد درجه‌ی عشق خود احساس خوبی داشت. او دوست داشت از بیشتر اوقات بازی خود بگیرد، چونکه «تمام فکر و ذهنش» شرکت نوظهورش بود؛ بنابراین او با عدم تعادل در این موضوع مشکلی نداشت. به هر حال، این ارزیابی به او کمک کرد تا بفهمد که خیلی از مسیرش دور شده است، به خصوص در موضوع سلامت، که چراغ قرمزی بر روی داشبوردش بود. «برای این که کارآفرین موفق و یا عملکرد بالایی باشم، به ویژه تحت فشار یک شرکت نوظهور، به خودم اجازه نمی‌دهم که مریض شوم. بایستی سلامتی خود را مدیریت کنم؛ حتا الان که در زمان اداره‌ی این شرکت نوظهور هستم، باید بیشتر مراقب سلامتی خودم باشم.» فرد تعدادی تغییر ایجاد کرد: او یک مربی خصوصی استخدام نمود، شروع به سه بار ورزش در هفته کرد، و متعهد شد که در هنگام رفت و آمد به محل کار هفته‌ای یک کتاب صوتی درباره‌ی موضوعات چالش‌انگیز فکری و معنوی گوش دهد. او به ما گزارش داد که با این ترکیب جدید راندمان کاری بالاتر، رضایت شغلی بیشتر و زندگی بسیار بهتری داشته است.

«دبیه^{۲۹}» که مدیر محصول در شرکت اپل بود و اخیراً برای بزرگ کردن دوقلوهایش دست از کار کشیده است، هنگامی که داشبورد خود را دالگرم کسند دید، شگفت‌زده شد. «فکر می‌کردم، چونکه دیگر کار نمی‌کنم، هویت کاری‌م را از دست داده‌ام. اما فهمیدم اگر ارزش کاری که برای خانه و بچه‌هایم انجام می‌دهم را درست بسنجم، آن وقت مشخص می‌شود که الان بیشتر از قبل کار می‌کنم. و الان به اندازه کافی از جسم و ذهنم مراقبت می‌کنم تا مطمئن شوم که از اوقات خوش کنار دوقلوها لذت می‌برم. این داشبورد انتخاب من را تایید می‌کند: تا زمانی که بچه‌هایم کوچک هستند برای پول کار نکنم.»



داشبورد دلبه

بسیار خوب، این داستان فرد دلبه بود؛ اکنون بیاید داشبورد شما را شروع کنیم.

درجه سلامتی شما

همان‌طور که گفتیم، معنای سلامتی برای ما چیزی فراتر از سالم بودن جسم است؛ در این معنا باید سلامت روح و ذهن را نیز به حساب آوریم. اهمیت نسبی هر یک از این حوزه‌ها کاملاً به شما بستگی دارد. از سلامت خود ارزیابی سریعی داشته باشید و درجه خود را پر کنید - آیا درجه شما یک-چهارم، نصف، سه-چهارم یا کامل پر است؟ (همچنین بیل برای نمونه، درجه‌های داشبورد خود را پر کرده است.)

اینکه چگونه سلامت خود را درجه‌بندی کنید تا حد زیادی به چگونگی ارزیابی کیفیت

زندگی شما و چیزی که می‌خواهید در مسیر پیش روی‌تان طراحی کنید بستگی دارد.

	سلامت
0	<div style="background-color: #ccc; width: 100%; height: 10px;"></div>
کامل	
مثال بیل:	
سلامت: من در وضعیت سلامت عمومی و فیزیکی خوبی هستم، یک مقدار کلسترولم بالاست. باید هفت کیلو وزن کم کنم تا به وزن ایده‌آلم برسم. ورزش نمی‌کنم. اندامم از شکل مطلوب خارج شده است. زمانی که مجبورم برای رسیدن به قطار بدوم معمولاً از	

نفس می‌افتم. درباره‌ی فلسفه زندگی، کارم و عشقم مطالعه می‌کنم و می‌نویسم؛ آخرین تحقیقات درباره‌ی ذهن و ارتباط ذهن و جسم را خوانده‌ام؛ اما فکر می‌کنم سریعتر از آن چیزی که باید باشد دارم حافظه‌ام را از دست می‌دهم. هر روز صبح داشته‌ها و نکات مثبت زندگی‌ام را بازگو می‌کنم؛ و این کار دیدگاه‌ام را نسبت به زندگی کاملاً تغییر داده است. از زمانی که پسرم متولد شده (بیست و یک سال پیش) تا کنون در یک گروه برنامه مردانه عضو بوده‌ام؛ و این مردان در بسیاری از سفرهای معنوی راهنما و همراه من بوده‌اند. من به سلامت خودم امتیاز «تصف» را می‌دهم.

0 کامل

درجه کار شما

لیستی از تمام «کارهایی» که انجام می‌دهید تهیه کنید و بعد به‌طور کلی زندگی کاری خود را «درجه‌بندی» نمایید. فرض می‌کنیم که چیزهایی در لیست شما وجود دارد که برای انجام آن‌ها دستمزد می‌گیرید. این لیست ساعت کاری نه صبح تا پنج عصر شما، (اگر شغل اول کافی نباشد) شغل دوم، و هر کار مشاوره یا مستشاری و غیره‌ای که انجام می‌دهید را در بر می‌گیرد. اگر در سازمانی به‌صورت داوطلبانه و افتخاری کار می‌کنید، آن را نیز ذکر نمایید. اگر مانند دبیه خانه‌دار هستید، به یاد داشته باشید که بزرگ کردن بچه‌ها، غذا پختن برای خانواده، و مراقبت از والدین مسن و انجام کارهای خانه همگی شکل‌هایی از «کار» هستند.

کار

0 کامل

مثال بیل:

کار: من در دانشگاه استنفورد کار می‌کنم و کارهای مشاوره شخصی انجام می‌دهم. در کارگاه دوره‌ی «زندگی خود را طراحی کنید» تدریس می‌کنم. عضو هیات مدیره شرکت «وی. او. زد.» هستم، شرکتی (غیر تضامنی) که مسئولیت اجتماعی آن کارآفرینی است.

0 کامل

درجه بازی شما

بازی فعالیتی است که فقط به خاطر انجام آن احساس لذت و شادی می‌کنید. این امر می‌تواند شامل فعالیت سازمان‌یافته یا تلاش هولد باشد؛ اما تنها در صورتی که برای لذت و سرگرمی انجام شود نه برای مزیت. ما معتقدیم که همه در زندگی به مقداری بازی نیاز دارند؛ و همچنین مطمئنیم که وجود مقداری بازی در زندگی روزانه، گامی حیاتی در طراحی زندگی است. لیستی از بازی‌هایی که انجام می‌دهید را تهیه کنید و بعد درجه خود را پر کنید - آیا درجه شما یک-چهارم، نصف، سه-چهارم یا کامل برآید؟

بازی

0 کامل

مثال بیل:

بازی: من با آشپزی برای دوستان و برگزاری جشن‌های بزرگ در بیرون بازی می‌کنم - اما تاحدی همه‌اش همین است. (به هر حال، بیل می‌داند که این چراغ قرمزی بر روی داشبورد اوست.)

0 کامل

درجه عشق شما

ما معتقدیم که عشق چرخ دنیا را می‌چرخاند؛ و اگر عشق نداشته باشیم، دنیایمان آنقدر که می‌بایست روشن و زنده نخواهد بود. همچنین ما می‌دانیم که باید به عشق توجه کنیم؛ تا با طیف وسیعی از شکل‌های مختلف به سوی ما بیاید. رابطه‌ی عاطفی اصلی ما جایگاه اول را در عشق دارد؛ معمولاً بچه‌ها در مکان بعدی می‌آیند؛ و بعد خیلی از مردم و حیوانات خانگی و جامعه و هر چیز دیگری که موضوع علاقه و عاطفه باشد در جایگاه‌های بعدی قرار می‌گیرند. و احساس دوست داشته شدن توسط دیگران به اندازه عشق ورزیدن از اهمیت بالایی برخوردار است - این احساس باید در طرفه باشد. جایگاه جریان عشق دو طرفه در زندگی شما کجاست؟ برای آن یک لیست تهیه کنید و درجه خود را پر نمایید.

عشق

0 کامل

مثال بیل:

عشق: عشق در جاهای زیادی از زندگی ما نمایان می‌شود. من عاشق همسرم، بچه‌هایم، والدینم، برادرانم و خواهرم هستم؛ و از همه آن‌ها به شیوه خود این عشق را دریافت می‌کنم. من عاشق هنر، مخصوصاً نقاشی هستم، و هیچ چیز مانند آن‌ها مرا به حرکت وادار نمی‌کند. من عاشق انواع مختلف موسیقی هستم - موسیقی من را شاد می‌کند و می‌گزیاند. من عاشق جاهای فوق‌العاده در این دنیا هستم، چه ساخت بشر یا چه طبیعی باشد، آن‌ها من را شگفت‌زده می‌کنند.

0 کامل

با نگاهی به داشبورده بیل فقدان بازی و مسائلی درباره سلامت جسمی مشخص می‌شود. این «چراغ قرمزها» نمایانگر حوزه‌هایی هستند که بیل باید به آن‌ها توجه کند.

داشبورد



داشبورد بیل با «چراغ قرمز» در مورد بازی و سلامت

بسیار خوب - اوضاع واقعاً چطور است؟

دانستن وضعیت کنونی داشبورد سلامت / کار / بازی / عشق شما به طور یک جا چهارچوب کاری و اطلاعاتی درباره خودتان به شما می دهد. اکنون تنها شما هستید که می دانید چه چیزی به اندازه کافی خوب است یا نیست.

ممکن است در چند فصل دیگر و پس از یادگیری چند ابزار و ایده بیشتر، بخواهید به این ارزیابی برگردید و داشبورد خود را یک بار دیگر بررسی کنید، تا ببینید آیا چیزی تغییر کرده است. از آنجایی که طراحی زندگی فرایندی تکرارپذیر از آزمایش و نمونه آزمایشی است، فراز و نشیب های زیادی در طول این راه وجود دارد. اگر مانند یک طراح شروع به فکر کنید، تشخیص خواهید داد که زندگی هرگز انجام نمی شود؛ کار هرگز تمام نمی شود. بازی هرگز به پایان نمی رسد؛ عشق و سلامت هرگز پایان ندارد؛ ما تنها زمانی که بمیریم طراحی زندگی مان به پایان می رسند تا آن زمان، ما درگیر تکرار مداوم کار بزرگ بعدی هستیم یعنی زندگی به طریقی که می دانیم. بنابراین در این جا سوالاتی باقی می ماند: آیا هم اکنون شما از درجه های هر یک از این چهار حوزه خود راضی هستید؟ آیا تا به حال با صداقت به آن ها نگاه کرده اید؟ آیا این حوزه ها نیاز به اقدام دارند؟ شاید اکنون با یکی از مشکلات دشوارتان روبه رو شده باشید؟ حتی در ابتدای این فرایند امکانش وجود دارد. اگر فکر می کنید مشکلی دارید، ابتدا با

بررسی آن مطمئن شوید که «مشکل گرانشی» نباشد. از خودتان بپرسید که آیا مشکل قابل-اقدام است. همچنین بدون تصور این که تعادل و تقارن کاملی بین تمام حوزه‌های زندگی‌تان وجود دارد، در داشبورد خود به دنبال حالت تعادل و تناسب بگردید - این امر برای طراحی بسیار اهمیت دارد. بعید به نظر می‌رسد که درجه‌ی سلامت، کار، بازی و عشق کسی درست به چهار قسمت مساوی تقسیم شود. اما زمانی که زندگی واقعاً از حالت تعادل خارج باشد، در آنجا مشکلی وجود ندارد.

بیل متوجه شد که درجه‌ی بازی بسیار پایین است. درجه‌ی بازی شما چطور است؟ آیا درجه بازی شما در یک-چهارم و هرجه کارت‌تان پر است؟ درباره عشق چطور؟ در مورد سلامت چه؟ سلامت ذهنی و روحی شما چگونه است؟ ما حدس می‌زنیم که اکنون حس می‌کنید این حوزه‌های زندگی‌تان نیازمند مقداری طراحی و نوآوری است.

زمانی که مانند یک طراح شروع به فکر کردن می‌کنید، یک چیز مهم را به یاد داشته باشید: پیش‌بینی آینده غیر ممکن است. و استنباط پشت این تفکر این است: زمانی که چیزی طراحی می‌کنید، آن آینده‌ای را تغییر می‌دهد که ممکن است.

ذهن‌تان را پیرامون آن معطوف کنید.

طراحی چیزی که آینده‌ای را تغییر می‌دهد که ممکن است.

بنابراین، اگرچه امکان دانستن آینده وجود ندارد، یا فهمیدن طراحی یک زندگی عالی قبل از شروع آن امکان‌پذیر نیست، اما حداقل در نقطه شروع یک ایده‌ی خوب دارید. اکنون زمان آن فرا رسیده تا برای سفر پیش‌روی‌تان جهت درست را به شما نشان دهیم. به همین دلیل، شما به یک جهت‌یاب نیاز دارید.

مسائل را بیازمایید

دانشبورد سلامت / کار / بازی / عشق

۱. درباره‌ی چگونگی وضعیت این چهار حوزه چند جمله بنویسید.
۲. روی هر درجه، با رنگ مشخص کنید کجا هستید (از صفر تا کامل).
۳. از خود بپرسید آیا در هر یک از این حوزه‌ها مشکل طراحی وجود دارد که بخواهید آن را حل کنید.
۴. اکنون از خود بپرسید آیا این «مشکل» یک مشکل گرانشی است.

دانشبورد

کار	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل
بازی	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل
عشق	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل
سلامت	0	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	کامل

Design