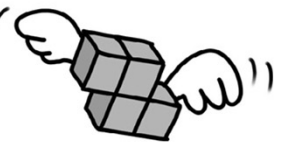


فهرست مطالب



۲

چرا شما را با خودمان در این سفر همراه می‌کنیم؟

۴

پیشگفتار

۷

مقدمه



۱۸

بخش اول: استفاده از نگارش تفکر طراحی در زندگی

۳۶

انگاس، پذیرش و شناخت

۵۰

یک دفتر یادداشت انرژی داشته باشید

۷۶

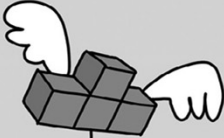
ترکیب مشاهدات و برداشته‌های دیجیتال از زندگی

۸۶

تعریف نقطه نظر

۹۶

یافتن و انتخاب ایده‌ها



۱۳۰

طراحی، آزمایش و اجرای نقشه‌های زندگی

۱۶۰

خودآزمایی



۱۶۶

بخش دوم: برنامه‌ریزی شغلی و حرفه‌ای

۱۹۶

طراحی مسیرهای شغل

۲۰۸

ارزیابی، آزمون و اجرای گزینه‌ها

۲۲۶

سوالاتی برای بررسی گزینه‌ها

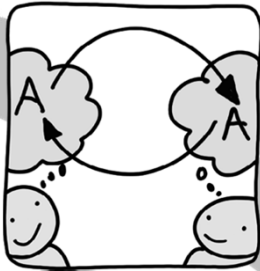
۲۳۰

آخر از همه اما مهم - پایان این سفر تازه شروع کار است

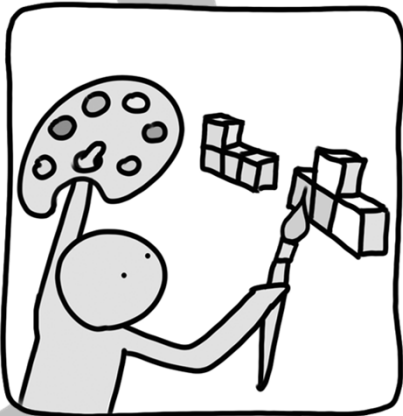


چرا شما را در این سفر با خود همراه کردیم

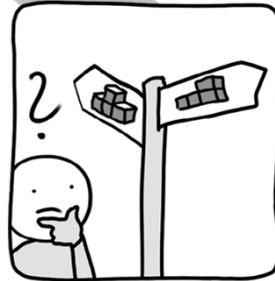
برای رشد بیشتر زیرا حق
همدلیج و خودکار آمدگی
ضروری است



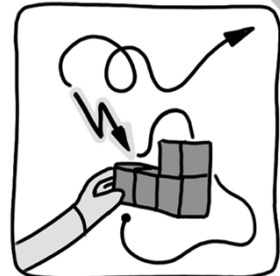
زیرا لحظاتی پیش می‌آید که
نمیدانید چه اتفاقی در
انتظارتان است



و مطمئنتر از همیشه زیرا شما
می‌توانید آغازگر تغییر در
خودتان و در هر زمانی باشید.

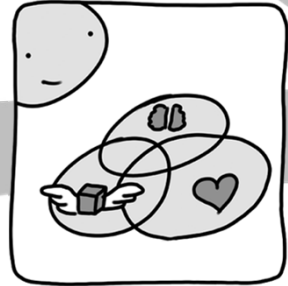


زیرا زندگی‌تان یکی از بزرگترین و
پیچیده‌ترین پروژه‌هایی است که تا
بحال انجام داده‌اید

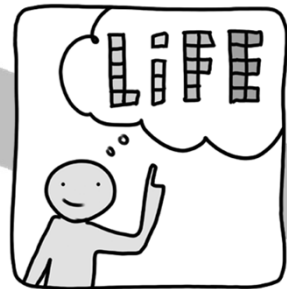


زیرا تقدیر طراحی رویکردی
 کل نراست نه ابزارهای
 شناخت عمیق تر را در
 اختیار تان قرار میدهد.

زیرا طرز فکر مثبت کمک میکند
 تا تجربیات سازندگی را در
 زندگی تان داشته باشید



زیرا روش دیگری
 برای بررسی مشکلات
 به شما کمک میکند تا
 تغییر ایجاد کنید.



زیرا زندگی مفید و
 ثمربخش شخصی یک
 زندگی سازنده است

زیرا زندگی که بتوانید تصورش
 کنید بهتر و واضحی می شود

برین روت

- استاد مهندسی مکانیک
- یکی از موسسان موسسه طراحی Hasso Plattner در استانفورد
- نویسنده عادت موفقیت و دستیابی (Achievement Habit)



بیش از ۶۰ سال است که افتخار آموزش دوره‌های طراحی را دارم. در ابتدا کارم را با آموزش دستگاه‌های معمولی طراحی شروع کردم. سپس مبحث ربات‌های طراحی را نیز آموزش دادم. از آنجا بود که تصمیم گرفتم تفکر خلاقانه‌ام را تقویت کنم و خودکارآمدی شخصی دانشجویان را بالا ببرم. تقریباً ۱۵ سال پیش، یکی از موسسان مدرسه طراحی استانفورد شدم و فعالیت‌های اصلی از طراحی را به سمت چیزی که امروز تفکر طراحی می‌خوانیم تغییر دادم. تفکر طراحی مجموعه‌ای از روش‌هایی است که تکنیک‌ها و ایده‌های مرتبط با طراحی اشیای فیزیکی را برای حل مسائل پیچیده تر بکار می‌برد.

در مدرسه طراحی استن‌فورد، گرایش اولیه طراحی برای دیگران بود. اینگونه تصور می‌شد که افراد بی طرف خارجی بینش‌هایی را به همراه دارند که بر روی طراح تاثیر می‌گذارد و او متوجه مطالب و موضوعاتی می‌شود که شاید تا بحال به آنها فکر نکرده بود. شعار ما این بود که برای خودت طراحی نکن!

این شعار با عقاید من در تناقض بود زیرا اکثر آموزش‌هایی من بر این اصل بود که افراد بتوانند زندگی خود را با استفاده از همان اصولی که بخشی از تفکر طراحی شد کنترل کنند.

پس وقتی نوشتن کتابم عادت موفقیت را شروع کردم، نگران بودم که همکارانم در زمینه تفکر طراحی مرا مرتد بدانند. اما عکس این قضیه اتفاق افتاد، کاربرد تفکر طراحی برای خود شخص پذیرفته شد. برای مثال تیم براون، مدیر عامل سابق IDEO (یکی از بزرگترین مراکز مشاوره تفکر طراحی) در نقدی بر کتاب عادت دستاورد نوشت: قبل از اینکه تفکر طراحی را روی دیگران پیاده کنید، با خودتان شروع کنید. شما و جهان برای این کار بسیار بهتر خواهید بود. خوانندگان زیادی هم به من ایمیل می‌زدند و می‌گفتند که چقدر از ایجاد این تاثیرات مثبت در زندگی‌شان سپاسگزارند و این موضوع برایم بسیار لذت بخش بود.

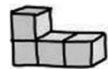
در طی چند سال گذشته دنیای تفکر طراحی متحول شده است و کتاب‌های دیگر نیز برای تشویق استفاده از تفکر طراحی در زندگی اشخاص وجود دارد. منطقی است زیرا یکی از مهمترین اصول در تفکر طراحی کاربرمحور بودن آن است. حس همدلی که طراح برای کاربر یا مصرف کننده دارد. همدلی یعنی طراح خود را به جای کسی قرار می‌دهد که برایش چیزی طراحی می‌کند. بنابراین اگر افراد برای خودشان طراحی می‌کنند، باید گفت که خود را به جای کسی قرار داده‌اند که طراحی برای اوست. با این حال خطر انحراف وجود دارد زیرا هنگام خودارزیابی سعی می‌کنیم کمتر بی طرف باشیم. بنابراین مهم است که روش‌های حل مساله‌ای که برای زندگی‌مان بکار می‌بریم حفاظه‌هایی داشته باشند که وقتی خود را فریب می‌دهیم یا مسائل را به درستی نمی‌بینیم به ما هشدار دهند. خوشحالم که بگویم نویسندگان کتابچه تفکر طراحی برای زندگی از این دام‌های احتمالی آگاه هستند و به خوبی به خوانندگان هشدار می‌دهند. یکی از نقاط قوت این کتاب که باعث شده در زمینه تفکر طراحی افزونه خوبی باشد، همین مساله است.

روش‌هایی که در کتاب تفکر طراحی برای زندگی مطرح شده ابزارهایی برای افرادی است که قصد دارند زندگی بهتری داشته باشند و با صداقت بیشتر موقعیت کنونی‌شان را ببینند. تکنیک‌ها و استراتژی‌های مایکل لوریک، ژان-پال تومن و لری لیفر خواننده را در طول این کتاب هدایت می‌کند تا بتواند زندگی‌اش را از نظر فعالیت‌ها و روابط دوباره طراحی کند. انجام تمرینات تجربه ارزشمندی برای تمام کسانی است که قصد ایجاد تغییر دارند، فکر و عملشان با انگیزه همراه است و از طرفی می‌خواهند از تمام فرصت‌های زندگی‌شان استفاده کنند.

برین روت

خوش آمدگویی نوینندگان

در طراحی کتابچه تفکر طراحی برای زندگی (تفکر طراحی برای زندگی)، قصد داریم منتخبی از تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی که به آغاز یک تغییر کمک می‌کنند را معرفی کنیم. این ابزارها وقتی که با موقعیت خاص تطبیق داده شوند و وقتی اشخاص در محیط بدانند در چه سفری هستیم، بهتر نتیجه می‌دهند. به همین دلیل منطقی است که دوستان، خانواده و همکارانمان نیز کتابچه تفکر طراحی برای زندگی را در دست داشته باشند و با ما در این سفر همراه شوند. در تفکر طراحی برای زندگی خیلی سریع متوجه می‌شویم که تغییر ارتباط زیادی با محیط اجتماعی ما دارد. انتخاب میان خویشن‌بینی (self-image) در مقابل برداشت دیگران از ما بخش درونی سیستم اجتماعی‌مان است. فرایند مطرح شده در کتاب برای جهت‌گیری بکار می‌رود، یعنی اینکه بدانیم کجای چرخه تفکر طراحی هستیم. کاربرد انعطاف‌پذیر و مرتبط با شرایط و موضوع موجود، ضرورت موفقیت است. در نهایت تاثیرگذاری و سودمندی نیز اهمیت دارند.



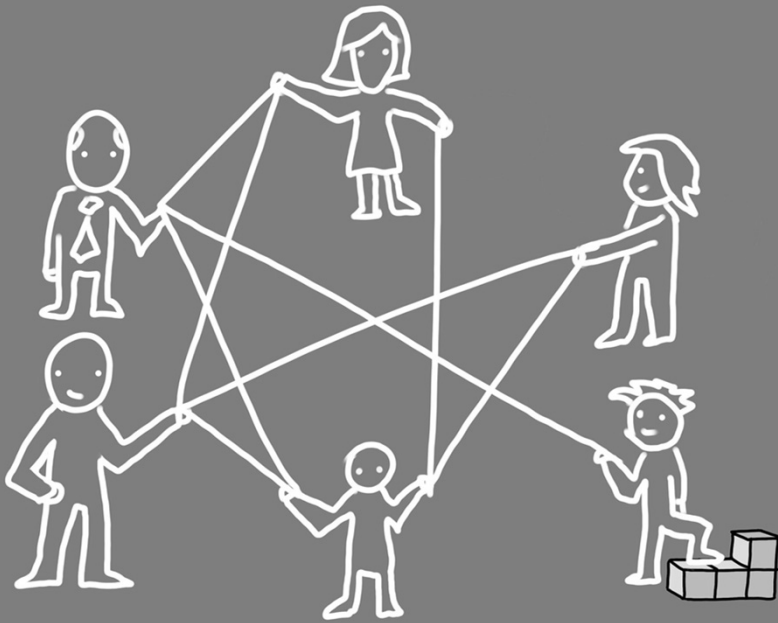
این کتابچه تفاوت فاحشی با رساله‌های علمی درباره طراحی زندگی دارد و کاربرد نظریه‌ها را اساس هر چیزی می‌داند. بی‌شک استفاده از هر دانش جدیدی خوب است، لازم است در ابتدای کتاب به این نکته اشاره شود که بعضی موضوعات بسیار پیچیده هستند و هیجانانگیز ما مانع از کمک کردن به خودمان می‌شود. وقتی متوجه چنین علایمی شدید، حتماً باید با یک مشاور حرفه‌ای در این زمینه صحبت کنید. مشاوران حرفه‌ای هیولا نیستند!



مایکل لوریک، ژان پال تومن و لری لیفر



roto



ساختار کتاب تفکر طراحی برای زندگی چگونه است؟

ما این کتاب را به دو بخش تقسیم کردیم. در قسمت اول با سو و جان در تمایلشان برای تغییر همراه می‌شویم. استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی را معرفی می‌کنیم که می‌توانند به روشی نتیجه بخش به شما کمک کنند. سوالات متداول این است:

از چه چیزی لذت می‌برم؟

چه عواملی انرژی ام را می‌گیرد و چطور دوباره خودم را شارژ می‌کنم؟

چه نوع تغییرات کوچکی را خودم با آزمودن می‌توانم شروع کنم؟

چطور این تغییرات را تکمیل کنم؟

بخش دوم به تصمیمات و تغییرات بزرگ در زندگی می‌پردازد. تمرکز بر روی برنامه‌ریزی حرفه‌ای و شغلی است زیرا متوجه شدیم از دوران مدرسه تا زمان بازنشستگی دائما با مشکلی روبرو هستیم. ما استیو را همراهی می‌کنیم تا به سوالاتی که از خودش درباره برنامه ریزی شغلی پرسیده پاسخ دهیم. سوالات متداول از این قرار است:

مهارت‌ها و استعدادهای من چیست؟

چه جاهایی می‌توانم از آنها به خوبی استفاده کنم؟

چطور برای تصمیم‌گیری درست در زمینه تحصیل، تخصص و حرفه متوجه علاقم شوم؟

چگونه میان گزینه‌های مختلف انتخاب کنم؟

چگونه خودم را برای خروج از منطقه امن و آغاز تغییر محیا سازم؟

بهترین روش استفاده از این کتاب چیست؟

کتاب تفکر طراحی برای زندگی استراتژی‌ها و تکنیک‌های متفاوتی را برای شروع فرآیند تغییر در اختیارمان قرار می‌دهد. توصیه می‌کنیم اگر موضوع شغلی برایتان ضرورت دارد ابتدا بخش اول و سپس بخش دوم را بخوانید.



برای تغییر هیجوت در نیت

کتاب تفکر طراحی برای زندگی استراتژی‌ها و تکنیک‌های متفاوتی را برای شروع فرآیند تغییر در اختیارمان قرار می‌دهد. توصیه می‌کنیم اگر موضوع شغلی برایتان ضرورت دارد ابتدا بخش اول و سپس بخش دوم را بخوانید.

- استراتژی‌ها، تکنیک‌ها و مثال‌های ارائه شده کمک‌هایی هستند که با توجه به موقعیت آنها را تطبیق می‌دهیم.
- فرآیند ارائه شده تفکر طراحی را برای زندگی‌مان دنبال می‌کنیم
- دستورالعمل‌ها را اجرا می‌کنیم و صفحات خالی را با افکارمان پر می‌کنیم.
- آرزوهایمان را می‌نویسیم، موانع را توضیح می‌دهیم و تجربیاتمان را ارزیابی می‌کنیم
- راهی برای تغییر بر اساس نیازهایمان پیدا می‌کنیم
- رسیدن به خودکفایی باید مهمترین موضوع کاری ما باشد
- برای این سفر وقت می‌گذاریم تا بیشتر درباره خودمان بفهمیم، چیزهای جدید را امتحان می‌کنیم و به تدریج تغییر را ایجاد می‌نماییم
- ما از مثال‌های جان، سو و استیو برای الهام بخشیدن و راهنمایی در استفاده از ابزارهای موجود استفاده می‌کنیم.

جان، سو استیو چه کاری هستند؟

جان، سو و استیو آدم‌هایی مثل من و شما هستند. آنها به مرحله‌ای از زندگی‌شان رسیده‌اند که باید برای تغییر چیزی تصمیم بگیرند. سه شخصیت خیالی ما در نقاط مختلف کتاب حضور پیدا می‌کنند و ما درباره موانع جدید زندگی آن‌ها مطلع می‌شویم و می‌فهمیم که چطور از ابزارهای موجود استفاده کنیم.



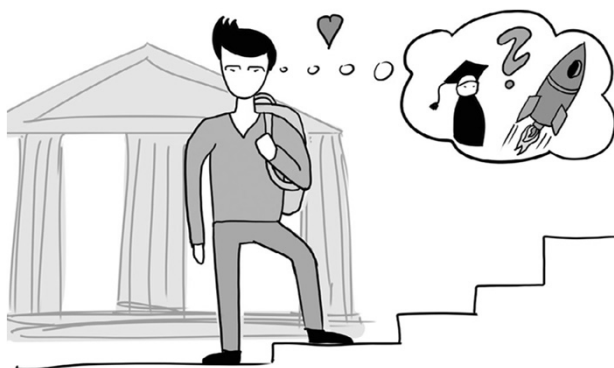
مرحله جدیدی در زندگی جان شروع شده، پس از شغل موفقیت آمیزش در زمینه خدمات، قرار است زودتر از موعد در سن ۵۵ سالگی بازنشسته شود. فرزندانش خانه را ترک کرده‌اند و حالا برای سرگرمی‌هایش و لذتبخش‌ترین آنها یعنی موتورسواری وقت کافی دارد.

اما این مرحله جدید از زندگی مشکلاتی نیز دارد، برای مثال رابطه‌اش با همسرش می‌تواند همراه با مباحث جدیدی باشد. جان می‌خواهد این مرحله از زندگی‌اش را طراحی کند و از ابزارهای مختلف تفکر طراحی برای زندگی کمک بگیرد.



نفر دوم سو است، او در اواسط دهه سوم زندگی است. پس از تحصیل و کار بین المللی در زمینه بازاریابی، متوجه می‌شود که زندگی‌اش چیزی کم دارد.

سو شریک زندگی می‌خواهد. دلش برای والدین و پدر و مادرش که در سوئیس زندگی می‌کنند هم تنگ شده است. زندگی و کارش در هنگ کنگ هیچان انگیز و پرچالش است اما در طولانی مدت رضایت بخش نیست.



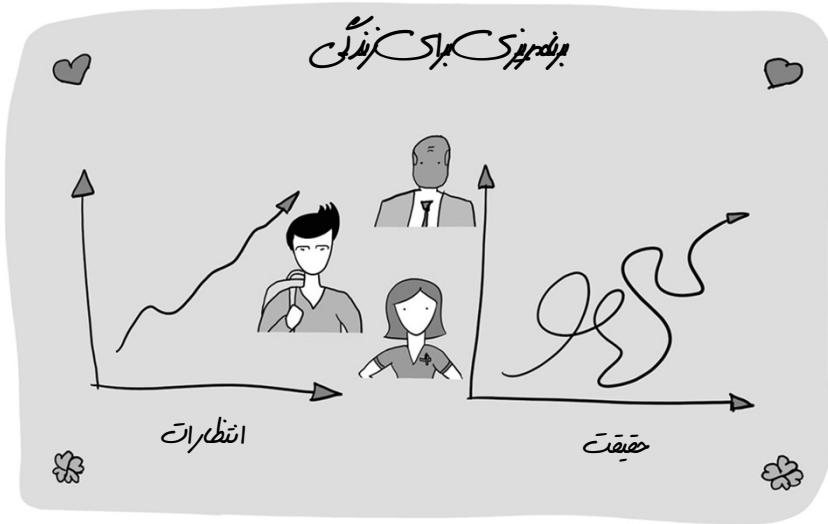
استیو در ابتدای شغل حرفه‌ایی است. به تازگی از دانشگاه استنفورد فارغ التحصیل شده و دارای مدرک لیسانس در سیستم‌های اطلاعات کسب و کار است و مطمئن نیست که بخواهد برای مدرک فوق لیسانس اقدام کند یا شغل در استارت‌آپ را بپذیرد.

استارت‌آپ به نظر جالب می‌آید اما استیو اصلا سابقه کاری ندارد. مدل نقشی استیو همیشه این بوده که مثل برادر بزرگترش، ال‌کس باشد. بعد از

دبیرستان ال‌کس در نیویورک کنار والدین خود ماند و در آنجا زندگی کرد، بلافاصله پس از اینکه مدرک لیسانس را گرفت برای مدرک فوق لیسانس پذیرفته شد. حالا در مراحل آخر گرفتن مدرک دکتر دانشگاه کورنل است. رویای او زندگی و کار در سنگاپو است. اما استیو این مسیر را سخت و طولانی می‌داند.

در قسمت دوم کتاب به سراغ استیو و ال‌کس می‌رویم که با تغییر بزرگی در زندگی خود روبرو هستند. بعدا توضیح خواهیم داد چرا این اتفاق در قسمت دوم می‌افتد و چرا با تغییرات کوچک شروع می‌کنیم.

سه شخصیت خیالی نتیجه کار تفکر طراحی برای زندگی ما در شرکت‌ها، دانشگاه‌ها و تعداد بی شماری از جلسات آموزشی است. هر سه شخصیت تغییری را آغاز کردند و زندگی خود را در مسیر جدیدی قرار داده‌اند. برای آنها تفکر طراحی برای زندگی فرآیندی پیوسته از انعکاس، خودکفایی و تعدیلی است که هیچوقت کامل نشده است. تفکر طراحی برای زندگی اساس ساخت یک زندگی شاد و رضایت‌بخش محسوب می‌شود.



برای همه ما طراحی یک زندگی رضایت‌بخش بیشتر از هر زمان دیگری در مرکز توجه قرار گرفته زیرا جهانی که در آن زندگی می‌کنیم روز به روز سازگار شدن را سخت‌تر می‌کند و از ما می‌خواهد که به عملکرد باکیفیت متعهد باشیم. رویارویی با افزایش پیچیدگی‌ها و نیاز برای عملکردهای برتر کار ساده‌ای نیست، بنابراین چاره‌ای جز ایجاد استراتژی‌هایی برای کنترل آنها به بهترین روش ممکن نداریم. حقیقت هیجان‌انگیز است و شما می‌توانید سناریوی شخصی خودتان را برای زندگی بنویسید.

اگر طرز فکر تان بدون پیش‌داوری باشد، پذیرای

هر چیزی است. در ذهن یک تازه‌کار، احتمالات

متعددی وجود دارد اما ذهن یک کارشناس فقط چند

احتمال محدود را در نظر می‌گیرد

شونریو سوزوکی

تفکر طراحی چیست؟

در تفکر طراحی، روش‌هایی که معمولاً طراحان به کار می‌برند را تغییر می‌دهیم. به همین دلیل است که رویکردمان در تفکر طراحی از بیان مساله گرفته تا حل مساله نوعی رویکرد تکرارپذیر است. بنابر تکنیک‌های متعدد خلاقیت، هدف ما، ایجاد هر تعداد ایده تازه تا جای ممکن خواهد بود. روش کار خلاقانه هر دو نیم کره مغز را برمی‌انگیزد. سفر ما به سمت یافتن یک راه‌حل، تکرارها، جهش‌های تخیلی و ترکیب ایده‌ها بسیار مطلوب است تا جایی که در نهایت به راهکاری متناسب با نیازهای افراد دست می‌یابیم. در مسیر رسیدن به راهکار نهایی، تحمل انواع خطاها به خصوص در مراحل اولیه، ارزش بسیار مهمی است. تکنیک‌ها و استراتژی‌های معرفی شده در این کتاب ابزاری برای رسیدن به هدف هستند و به همین دلیل همیشه ابزارها را با موقعیت خود سازگار می‌کنید.

یکی از جوانب کلیدی طرز فکر تفکر طراحی دست کشیدن از پیش قضاوت‌ها و فرضیات است. بدین صورت که باید پذیرای تمام احتمالات باشید زیرا در ابتدای این سفر، مشخص نیست که چه اتفاقاتی قرار است رخ دهد یا ندهد.

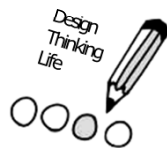
در تفکر طراحی از یک شخصیت خیالی استفاده می‌کنیم که نیازهای مشخصی دارد و برای او به دنبال یک راهکاریم. در کتاب تفکر طراحی برای زندگی نیز اشخاصی داریم اما هدف نشان دادن **روش حل مشکل** توسط این افراد فرضی است. راهکارهای مورد نظر تنها مثال‌هایی از تغییر فردی هستند. آنها مثال‌های نمونه یا توصیه‌های نویسنده برای زندگی شما نیستند! فرآیند و طرز فکر تفکر طراحی موجود در کتاب تفکر طراحی برای زندگی بعداً با جزئیات بیشتر به بحث گذاشته خواهد شد.

طرز فکر تفکر طراحی یعنی:

- دست از قضاوت زود هنگام درباره اتفاقات پیش رو برمی‌داریم
- انتظارانمان از اتفاقاتی که قرار است رخ دهد را کنار می‌گذاریم
- کنجکاوییم از حقایق و مشکلات دقیق‌تر آگاه شویم
- خودمان را در معرض احتمالات جدید قرار می‌دهیم
- سوالات ساده می‌پرسیم

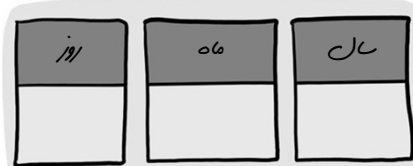
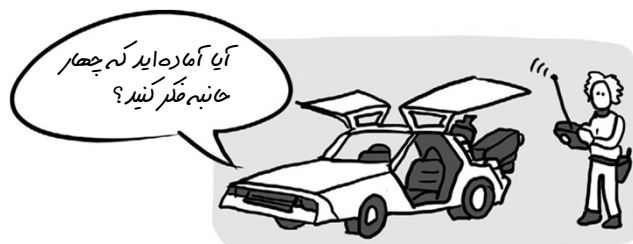
اگر می‌خواهید درباره تفکر طراحی بیشتر بدانید، به منابع زیر مراجعه کنید:
کتابچه تفکر طراحی نوشته مایکل لوریک، پاتریک لینک و لری لیفر
جعبه ابزار تفکر طراحی نوشته مایکل لوریک، پاتریک لینک و لری لیفر

۶. رقیقه گره کردن "سفر به آینده"



تصور کنید می‌توانستید همراه با مارتی مک فلای و دکتر براون در فیلم موفق بازگشت به آینده در زمان سفر کنید. تایمرتان روی آینده تنظیم شده، دقیقا ۱۰ سال دیگر

مقصد زمانی



ره رقیقه

۱) سفر را شروع کنید

سفر آغاز می‌شود. یک برق کوتاه، نور شدید و حالا به آینده زندگی‌تان رسیدید. در فیلم بازگشت به آینده دیدیم که در زنجیره مکانی-زمانی شکاف‌هایی وجود دارد و ممکن است به مکانی متفاوت در آینده برده شوید. چیزی را که در این خیال دیدید، بکشید.

از آنچه در این سفر به آینده مشاهده می‌کنید، طرحی تهیه کنید.

فکر می‌کنید نمی‌توانید بکشید؟ از این تکنیک‌های ساده برای طراحی استفاده کنید یا از روش خودتان انجامش دهید.



BACK TO THE FUTURE

THE FUTURE IS NOW

۲) از طریق زنجیره زمانی- مکانی سفر خود را منعکس کنید! ۵ دقیقه

الف) ویژگی اصلی نغمه زندگی آینده تان چیست؟

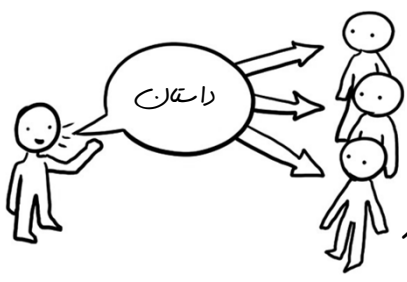
ب) در اطرافتان چه کاری بودند؟
 آیا شبیه به افراد کنونی بودند یا فرق داشتند؟ ۵ دقیقه



۳) در روزنامه‌ای از آینده یک عنوان بنویسید
 عنوان و دو جمله اول زندگی تان را بنویسید. ۱۰ دقیقه

فقط موصیفات را توصیف نکنید بلکه بر روی اخبار تاکید داشته باشید.

۴) اجرائش کُنید!



به دوستان، خانواده یا همراهان خود درباره
مفرتان به آینده بگوید

بیش خود درباره آینده را به نفر سوم نشان دهید و
نظراتش را پرسید؟

۵) یک گاه شمار درست کُنید



درباره چهار مرحله‌ای که از همین امروز شما را به پیش
مورد نظرتان در ده سال آینده می‌رسانند فکر کنید.
مراحل را روی گاه شمار مشخص کنید

ایده‌ها

شروع



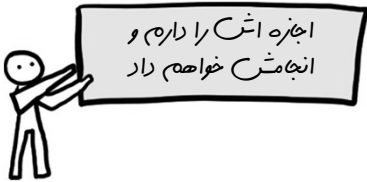
۱۰ رقیقه

۶) چارچوب شرایط

در باره سه شرایطی که نیاز به تأخیر دارند فکر کنید بدین ترتیب مرحله اول را پشت سر گذاشتن

۱۵ رقیقه

۷) همین الان ۱۵ رقیقه وقت بگذارید!



نگاری انجام دهید که آغازگر تأخیر باشد. برای مثال فهرست کارهایی که باید انجام دهید را تنظیم کنید یا در اینترنت جستجو کنید تا بیشتر درباره کارهایی که میخواهید انجام دهید، شناخت پیدا کنید یا قدم بزنید و هنگام قدم زدن آینده خود را تجسم کنید.

بعضی از این کارها به پیشرفتمان کمک میکنند و برخی پایان تلخی دارند. اما هر تأخیر یک کار مثبت است. از برنامه‌های انجام نشده زندگی درس بگیرید و آینده‌تان را طراحی کنید.

