บทความวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

คู่มือออกแบบชีวิตด้วย : Design Thinking

Designing Your Life : Design Thinking

พิชญ์สินี มะโน

Pitsini Mano

pitsini.ma@kmitl.ac.th

ภาควิชาครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร 10520
Department of Engineering Education Faculty of Industrial Education and Technology,
King Mongkut's Institute of Technology Ladkrabang, Bangkok 10250 Thailand

*corresponding author E-mail: Pitsini.ma@kmitl.ac.th

ผู้เขียน : Bill Burnett and Dave Evans
ผู้แปล : เมษ์ ศรีพัฒนาสกุล

"ชีวิตที่ออกแบบมาดีนั้นเป็นชีวิตที่ไม่หยุดนิ่ง ทว่าเดินหน้าสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง มีวิวัฒนาการ และเต็มไปด้วยโอกาสที่จะเกิดเรื่องน่าประหลาดใจอยู่เสมอ คุณได้อะไรจากมันมากกว่าที่คุณลงทุนลงแรงไปยังมีอะไรอีกหลายสิ่งนอกเหนือจาก "วัฏจักรซ้ำแล้วซ้ำเล่า" หนังสือเรื่อง Designing your life: How to Build a Well-lived, Joyful Life นี้ให้แง่คิดและแนวคิดแก่นักศึกษาที่กำลังเรียน นักศึกษาจบใหม่ หรือแม้แต่คนที่ทำงานแล้ว ได้เห็นมุมมองและเปลี่ยนมุมมองของชีวิตใหม่ว่า ชีวิตนี้เราเลือกที่จะออกแบบเองให้เป็นในแบบที่เราต้องการได้ เป็นชีวิตที่ดีและมีความสุข เขียนโดยบิล เบอร์เนตต์ และเดฟ อีวานส์ ศาสตราจารย์ผู้ริเริ่มแนวคิด การนำกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (design thinking) ที่ใช้กับการออกแบบผลิตภัณฑ์นวัตกรรม มาใช้ในการออกแบบหลักสูตรวิชาเรียนที่สแตนฟอร์ด เพื่อช่วยออกแบบชีวิตผู้เรียนในระหว่างเรียน และหลังจากเรียนจบ โดยศาสตราจารย์บิลนั้นจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดในสาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์ ผู้มีความรักและหลงใหลในการออกแบบ ซึ่งปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการหลักสูตรการ

ออกแบบที่มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด และเป็นศาสตราจารย์ที่สถาบัน d.school (The Hasso Plattner Institute of Design) ซึ่งเป็นศูนย์กลางทางนวัตกรรมของมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ผลงานที่น่าสนใจของผู้เขียนท่านนี้คือได้มีโอกาสทำงานกับธุรกิจสตาร์ทอัพชั้นนำ เช่นบริษัทแอปเปิ้ล ได้ออกแบบแล็ปท็อปที่ได้รับรางวัล และออกแบบหุ่นฟิกเกอร์จากภาพยนต์เรื่อง Star Wars ส่วนเดฟ อีวานส์ จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเช่นกันในสาขาวิศวกรรมเครื่องกล และเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียร์เบิร์กลีย์ ซึ่งได้เปิดวิชาสอนที่ชื่อว่า “จะหาอาชีพตัวเองเจอได้อย่างไร” (How to Find Your Vocation) และด้วยการทำงานทำให้อาจารย์ทั้งสองได้มาเจอกันเมื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนแนวคิด และตกลงร่วมมือกันเปิดวิชาที่เชื่อมโยงกระบวนการคิดเชิงออกแบบเข้ากับการออกแบบชีวิตหลังเรียนจบมหาวิทยาลัย โดยเริ่มที่สาขาการออกแบบก่อน ต่อมาก็กลายเป็นวิชาเลือกยอดนิยมในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ซึ่งไม่สามารถรับนักเรียนจำนวนมากได้ ทำให้ต้องออกมาจัดกิจกรรมเวิร์กช็อป และพัฒนามาเป็นหนังสือ **การออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking**

หนังสือเล่มนี้มีความหนาในส่วนของเนื้อหาทั้งหมด 287 หน้า แบ่งออกเป็น 11 บท ซึ่งจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือในทุกๆบทจะมีการนำเสนอความเชื่อผิดๆ เปรียบเทียบกับมุมมองใหม่ และยกตัวอย่าง เรื่องราวประกอบเพื่อให้ผู้อ่านได้จินตนาการตามได้อย่างน่าสนใจ ผู้วิจารณ์จะขอกล่าวเป็นบทๆดังนี้

บทนำ ชีวิตออกแบบได้

ผู้เขียนได้เรียบเรียงและนำบางช่วงบางตอนของชีวิตผู้คนที่ต่างมีมุมมองต่อชีวิตที่เหมือนๆกัน แต่กลับมีมุมคิดที่ผู้เขียนได้แสดงไว้ ชวนให้คิดย้อนไปว่าบางครั้งคนเรามองทางออกของปัญหาเพียงหนทางเดียว ซึ่งในชีวิตจริงอาจมีวิธีแก้ปัญหาได้หลายทาง และเป็นวิธีที่อาจไม่เคยคิดมาก่อน มีการยกตัวอย่างเรื่องราวประกอบให้เกิดจินตนาการชัดเจน เช่น เอเลนเด็กสาวที่ชอบสะสมก้อนหิน และคิดว่าสิ่งนี้น่าจะเป็นสิ่งที่เธอชอบ และเหมาะสมกับเธอในการประกอบอาชีพในอนาคต ทำให้เลือกเรียนทางด้านธรณีวิทยา แต่ไม่รู้เลยว่าจริงๆแล้วธรณีวิทยาต้องเรียนเกี่ยวกับอะไร และเมื่อต้องเรียนจริงๆก็พบว่ามันไม่ใช่สิ่งที่เธอชอบ ดังนั้นเมื่อเรียนจบจึงไม่รู้ว่าจะหางานและจัดการกับชีวิตที่เหลืออย่างไรดี

ความเชื่อผิดๆ “ใบปริญญากำหนดเส้นทางชีวิต”

ปรับมุมมองใหม่ “3 ใน 4 ของนักศึกษาที่เรียนจบมหาวิทยาลัยไม่ได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับสาขาที่ตนเรียน”

อีกตัวอย่างหนึ่งคือจานีน นักศึกษาปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยชั้นนำ เมื่อสำเร็จการศึกษาเธอมีความเพียบพร้อมทั้งหน้าที่การงาน ชีวิตสมรส ซึ่งใครๆต่างมองว่า เธอน่าจะมีความสุขจากชีวิตที่ประสบความสำเร็จ แต่ในความเป็นจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น ผู้เขียนได้ให้แง่คิดที่น่าสนใจ มีผู้คนอีกจำนวนมากที่เป็นเช่นนี้ มีทุกอย่างในชีวิตแต่มองไม่เห็นความสุข เชื่อว่าผู้อ่านเองก็อาจมีความรู้สึกเช่นนี้ในบางช่วงบางตอนของชีวิต

ความเชื่อผิดๆ “ความสำเร็จนำมาซึ่งความสุข”

ปรับมุมมองใหม่ “ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการออกแบบชีวิตที่ตัวเองต้องการ”

อีกตัวอย่างที่หนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึง คือ โดนัลด์ที่ชีวิตของเขาเหมือนมนุษย์เงินเดือนอย่างเราๆคือ ทำงานมา 30 ปี โดยไม่เคยเปลี่ยนงานเลย เพื่อหาเงินผ่อนบ้าน ผ่อนรถ ส่งลูกเรียน ส่งกองทุน เป็นอาชีพที่มั่นคง ตื่นเช้ามาแต่งตัวออกมาทำงานๆๆ และกลับบ้านเข้านอน เพื่อตื่นขึ้นมาทำวัฏจักรซ้ำแล้วซ้ำเล่านี้ ผู้เขียนได้ชี้ประเด็นที่น่าคิด ว่าโดนัลด์มีความเชื่อผิดว่า ชีวิตที่ตั้งอยู่บนความรับผิดชอบและความสำเร็จในหน้าที่การงานน่าจะนำไปสู่ความสุข ซึ่งผู้วิจารณ์เชื่อว่าหลายๆคนที่อ่านอยู่นี้ก็คงจะเคยคิดเช่นนั้น ผู้เขียนได้ให้แง่คิดที่น่าสนใจว่าคนอเมริกันกว่า 31 ล้านคนที่มีอายุระหว่าง 44-70 ปีต่างมองหาอาชีพที่เรียกว่า “อาชีพที่ใจเรียกร้อง” (encore career) ซึ่งจะดีกว่าไหม ถ้าสามารถหาอาชีพในฝันและได้ทำงานอย่างมีความสุข แต่ก็ยังมีผู้คนอีกมากที่กลัวการเปลี่ยนแปลง

ความเชื่อผิดๆ “สายเกินกว่าจะเปลี่ยนแปลง”

ปรับมุมมองใหม่ “ไม่มีอะไรสายเกินไป เราออกแบบชีวิตที่มีความสุขได้เสมอ”

เรื่องราวทั้งสามเรื่องทำให้เห็นว่าชีวิตไม่จำเป็นต้องเป็นไปในแบบที่มันควรจะเป็น หรือเป็นไปในแบบที่ใครต่อใครเคยอยากให้เป็นและเคยทำมาก่อน แต่เราสามารถเลือกหรือออกแบบชีวิตเราเองเพื่อให้มีความสุขได้ ซึ่งจะออกแบบอย่างไรนั้นต้องเปลี่ยนวิธีคิด ต้องกล้าตั้งคำถามเพื่อปรับมุมมองอย่างนักออกแบบ ซึ่งแนวคิดสำคัญที่สุดที่จำเป็นต้องปรับคือความจริงที่ว่า *เราไม่สามารถวางแผนชีวิตที่สมบูรณ์แบบได้ และชีวิตนั้นไม่ได้มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว*

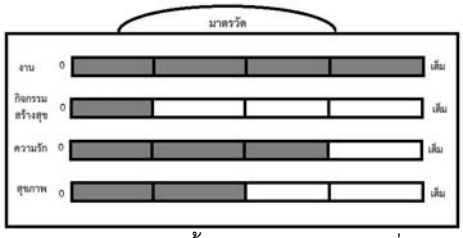
ทัศนคติที่สำคัญ 5 ประการเพื่อนำไปใช้ในการออกแบบชีวิต ได้แก่ **ความสงสัยใคร่รู้** ทำให้ทุกเรื่องเป็นเรื่องใหม่น่าสนใจค้นหา **ความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำ** ต้องลงมือทำอย่างจริงจัง และสนใจสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย **การปรับมุมมอง** ช่วยให้หลุดพ้นจากกับดัก ถอยหลังมองปัญหา และพิจารณาอคติของตน **ความเข้าใจในกระบวนการ** ปล่อยวางเป้าหมายปลายทาง แต่เน้นที่กระบวนการ และดูว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป **การร่วมมือกันอย่างลึกซึ้ง** การออกแบบชีวิตก็เหมือนการทำงานที่คนเพียงคนเดียวไม่อาจทำให้งานทั้งหมดสำเร็จลงได้ ต้องอาศัยการทำงานเป็นทีม

บทที่ 1 เริ่มต้นจากจุดที่เรายืนอยู่

ในบทนี้ผู้เขียนได้ให้แบบฝึกหัดที่ให้ผู้อ่านได้ประเมินตนเองก่อนที่จะเริ่มออกแบบชีวิต ซึ่งเรียกมันว่าขั้นยอมรับ โดยเริ่มต้นจากจุดที่เรายืนอยู่ว่าในแต่ละส่วนของชีวิตเราเป็นอย่างไร ทั้งด้านสุขภาพ ด้านการงาน กิจกรรมสร้างสุข รวมถึงความรัก โดยการประเมินนั้นมีมาตรวัด แต่ละด้านโดยเกณฑ์ที่ใช้วัดนั้นขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของผู้อ่านเอง เช่น**ด้านสุขภาพ**นั้น ก็ต้องประเมินว่าสุขภาพกาย อารมณ์ และจิตใจเราเป็นเช่นไร **ด้านการงาน** อาจหมายถึงภารกิจที่ทำมาอย่างต่อเนื่อง ไม่จำเป็นต้องเป็นงานที่มีรายได้ **ด้านกิจกรรมสร้างสุข** หมายถึงกิจกรรมใดๆก็ตามที่ทำแล้วมีความสุขอันแท้จริง **ด้านความรัก** หมายถึงความสัมพันธ์ของคุณกับผู้คน ใครคือคนสำคัญในชีวิตคุณ และความรักระหว่างคุณกับคนเหล่านั้นเป็นอย่างไร ซึ่งการออกแบบชีวิตนั้นไม่สามารถจะออกแบบได้เลยหากเราไม่รู้ว่าขณะนี้เรายืนอยู่ตรงไหนและมีปัญหาด้านใดที่จำเป็นต้องแก้ไข

มาตรวัดข้อมูลสุขภาพ/งาน/กิจกรรมสร้างสุข/ความรัก

ผู้เขียนได้เปรียบเทียบมาตรวัดนี้ กับมาตรวัดบนหน้าปัดรถยนต์ ที่บอกสภาพของรถขณะที่กำลังใช้งาน ชีวิตก็เช่นเดียวกัน ให้มองว่าในแต่ละด้านที่กล่าวมาขณะนี้ชีวิตเราเป็นอย่างไร ซึ่งตัวบ่งชี้สถานะทั้งสี่ด้านจะเป็นแนวทางให้เรารู้ว่าขณะนี้ชีวิตเรามีด้านใดอ่อนแอ เช่นรถยนต์ที่หน้าปัดมีไฟแจ้งเตือนนั่นแสดงว่าในระบบมีบางอย่างที่มีปัญหาต้องตรวจสอบ โดยผู้เขียนได้ยกตัวอย่างมาตรวัดของบุคคลหลายๆคน ซึ่งบางคนมีมาตรวัดด้านหน้าที่การงานเต็ม แต่ว่าด้านสุขภาพ หรือด้านกิจกรรมสร้างสุขต่ำมาก ส่วนด้านความรักก็ไม่เต็ม ซึ่งจากมาตรวัดก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ชีวิตของบุคคลๆนั้นขาดสมดุล ในด้านสุขภาพ กิจกรรมสร้างสุข และความรัก ก็ต้องหันมาให้ความสำคัญกับสิ่งเหล่านี้



ตัวอย่างมาตรวัด ซึ่งแถบวัด กิจกรรมสร้างสุข และสุขภาพอยู่ในเขตอันตราย

ผู้วิจารณ์คิดว่ามาตรวัดนี้เป็นเรื่องที่น่าสนใจและอยากให้ผู้อ่านทุกคนได้นำไปทดลอง และขอย้ำว่าต้องทำด้วยความไม่อคติเพื่อให้ได้ผลที่ดี ซึ่งจะทำให้เห็นชัดเจนว่าชีวิตด้านใดที่จำเป็นต้องออกแบบใหม่ เพื่อที่จะเป็นเข็มทิศในการปรับมุมมองและออกแบบชีวิตให้มีความสุขได้

บทที่ 2 สร้างเข็มทิศชีวิต

ในบทนี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงการสร้างเข็มทิศชีวิต ซึ่งได้แยกมุมมองที่สำคัญในการสร้างเข็มทิศชีวิต คือมุมมองต่อการทำงานและมุมมองต่อชีวิต ซึ่งบางครั้งเราอาจมีบุคคลในดวงใจ หรือบุคคลที่เป็นตัวอย่างในชีวิตที่คิดว่า หากเดินตามเส้นทางชีวิตของบุคคลเหล่านั้นแล้วจะต้องประสบความสำเร็จในชีวิต ดังตัวอย่างที่กล่าวในหนังสือเล่มนี้คือ พาร์เกอร์ พัลเมอร์ (Parker Palmer) นักปฏิรูปการศึกษาชื่อดังที่พยายามเจริญรอยตาม มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ หรือคานธี เนื่องจากเชื่อมั่นในแนวคิดและเป้าหมายชีวิต ซึ่งพาร์เกอร์มุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาจากรากฐาน เขาได้รับปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียร์ ทุกอย่างเป็นไปได้ด้วยดี แต่เขากลับไม่มีความสุขเลย หลายครั้งที่มีเสียงที่เราได้ยินว่าเราควรเป็นใครและควรทำอะไร ซึ่งเสียงเหล่านี้อาจทำให้เราหลงทิศ และเผลอเดินตามเข็มทิศของคนอื่น ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดคือเราต้องกำหนดมุมมองของการทำงานและมุมมองของชีวิตเราเอง ซึ่งเป้าหมายชีวิตนั้นคือความสอดคล้องเชื่อมโยงกันของสามสิ่งนี้คือ เราคือใคร เราเชื่อในสิ่งใด และเราทำอะไรอยู่ ซึ่งการออกแบบชีวิตที่ดีนั้น ทั้งสามสิ่งนี้ต้องเชื่อมโยงกัน โดย**มุมมองการทำงาน**นั้นต้องตอบคำถามที่ว่า การทำงานคืออะไรและมีความหมายอย่างไรสำหรับเรา เราทำงานนี้ไปทำไม ส่วน**มุมมองชีวิต**นั้นก็ต้องตอบคำถามว่า ทำไมเราจึงอยู่ ณ จุดนี้ ความหมายและจุดประสงค์ของชีวิตคืออะไร ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับคนอื่น

เป็นอย่างไร ครอบครัว ประเทศ โลกใบนี้เกี่ยวกับคุณอย่างไร ความดีคืออะไร ความสุข ความทุกข์ ความยุติธรรม อยุติธรรม ความรัก ความสงบสุข การต่อสู้แข่งขัน มีบทบาทอย่างไรในชีวิตคุณ จากนั้นก็เชื่อมโยงมุมมองการทำงานและมุมมองของชีวิต ซึ่งความสอดคล้องและเชื่อมโยงกันของมุมมองทั้งสอง จะเป็นเข็มทิศที่กำหนดทิศเหนือซึ่งเป็นทิศที่นำทางชีวิตให้กับเรา

ความเชื่อผิดๆ “เราควรจะรู้ว่าจะมุ่งหน้าไปที่ใด”

ปรับมุมมองใหม่ “เราอาจไม่รู้เสมอไปว่าจะมุ่งหน้าไปที่ใด แต่รู้ว่าเราเดินไปในทิศทางที่ถูกต้องเสมอ”

บทที่ 3 หาหนทาง

เมื่อมีเข็มทิศแล้วขั้นตอนต่อไปในหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวถึงหนทางหรือเส้นทางชีวิต ซึ่งเป็นการไล่ตามความสุข ไล่ตามสิ่งที่ทำให้สนใจ ตื่นเต้น และมีชีวิตชีวา ซึ่งการจะมีความสุขกับงานนั้น ไม่ใช่การได้งานที่มีรายได้มากมาย ไม่ใช่งานที่มีวันหยุดมากๆแต่ยังได้รับเงินเดือน แต่งานที่สนุกและทำให้เรามีความสุขได้นั้น ต้องเป็นงานที่เราได้ใช้จุดแข็งของตนเองให้เป็นประโยชน์ มีความสุขกับการได้ทำงานนั้นๆอย่างสนใจ และได้รับพลังงานจากการทำงานอย่างเต็มที่ โดยในบทนี้ผู้เขียนมีแบบฝึกหัด**บันทึกความสุข**ที่มีมาตรวัดเป็น**ระดับพลังงานและความสนใจ** บันทึกกิจกรรม และค้นหาว่ากิจกรรมใดที่ทำให้สนใจ และกระตุ้นให้มีพลังมากที่สุด ทำแบบฝึกหัดนี้ซ้ำๆอย่างน้อยสามสัปดาห์ โดยใส่รายละเอียดเพิ่มขึ้นในกิจกรรมที่ให้พลังงาน และความสนใจมาก

ความเชื่อผิดๆ “งานเป็นเรื่องสนุกไม่ได้ ไม่เช่นนั้นเราคงไม่เรียกมันว่างาน”

ปรับมุมมองใหม่ “ความสนุกเป็นแนวทางหางานที่ตอบโจทย์ชีวิต”

บทที่ 4 หลุดจากกับดัก

ในบทนี้จะเป็นการหาหนทางหลุดจากกับดักที่ยึดเราไว้กับอาชีพหรืองานเดิมๆ โดยผู้เขียนได้ยกตัวอย่างชีวิตที่ติดกับดัก และได้นำวิธีแผนที่ความคิด (mind mapping) มาใช้ในการออกแบบชีวิต โดยนำบันทึกความสุขในบทก่อนหน้านี้มาสร้างแผนที่ความคิดสามแบบ โดยกำหนดให้แต่ละแบบมีวงกลมที่เชื่อมเส้นความคิดต่อไปราวสามถึงสี่ชั้น และมีคำที่นึกได้อย่างน้อย 12 คำในชั้นนอกสุด ซึ่งแผนที่ความคิดทั้งสามแบบคือ แผนที่ความคิดที่ 1 เรื่องความสนใจ โดยให้เลือกเรื่องหรือกิจกรรมที่สนใจที่สุด จากบันทึกความสุข แล้วสร้างแผนที่ตามที่กำหนด แผนที่ความคิดที่ 2 เรื่องพลังงาน ให้เลือกเรื่องหรือกิจกรรมในบันทึกความสุขที่ทำให้รู้สึกมีพลังในการทำงานและในชีวิต ส่วนแผนที่ความคิดที่ 3 เรื่องภาวะลื่นไหล ให้เลือกประสบการณ์ในบันทึกความสุขที่ทำให้มีภาวะลื่นไหล แล้วสร้างแผนที่ความคิดโดยเขียนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับภาวะดังกล่าว เมื่อทำแผนที่ความคิดทั้งสามเสร็จแล้ว ก็จะเป็นขั้นตอนที่สำคัญคือ**การสร้างทางเลือกใหม่ในชีวิตที่น่าสนใจ** โดยเลือกคำสามคำที่โดดเด่น สะดุดตา ที่อยู่ชั้นนอกสุดในแต่ละแผนที่ จากนั้นรวมคำเหล่านั้นแล้วบรรยายเป็นอาชีพที่น่าสนใจ รู้สึกว่าน่าสนุก และวาดภาพอาชีพนั้นโดยกำหนดบทบาทของตัวผู้อ่านเองในภาพนั้นอย่างชัดเจน ซึ่งจะต้องทำทั้งสามแผนที่ความคิด ซึ่งจะได้ภาพอาชีพที่สัมพันธ์กับคำบรรยายสามภาพที่แตกต่างกัน ในบทนี้เป็นการเรียนรู้วิธีการออกแบบเชิงความคิด

ความเชื่อผิดๆ “เราต้องหาหนทางที่ใช่”

ปรับมุมมองใหม่ “เราต้องการแนวคิดหลายๆทาง จะได้ลองสำรวจอนาคตที่เป็นไปได้หลายๆแบบ”

บทที่ 5 ออกแบบชีวิต

การออกแบบชีวิตเป็นเรื่องของการสร้างทางเลือก ซึ่งในบทนี้จะแนะนำให้ผู้อ่านจินตนาการหรือวาดภาพชีวิตสามแบบที่เป็นไปได้ในอีก 5 ปีข้างหน้าที่แตกต่างกัน ซึ่งในหนังสือเล่มนี้เรียกมันว่า แผนโอดิสซีย์ (Odyssey Plan) โดยแต่ละแบบมีรายละเอียดดังนี้

1. กำหนดช่วงเวลาในแผนภาพหรือกราฟ
2. ตั้งชื่อทางเลือกด้วยวลีสั้นๆ
3. ใส่คำถามที่เกี่ยวข้อง 2-3 ข้อ เพื่อทดสอบสมมติฐาน
4. มาตรวัดที่สามารถอ้างอิงได้ คือ ทรัพยากร (Resources) ความชอบ (I like it) ความมั่นใจ (Confidence) ความสอดคล้องเชื่อมโยง (Coherence)

ความเชื่อผิดๆ “เราต้องเสาะหาแผนการใช้ชีวิตที่ดีที่สุด แล้วทำตามแผนนั้น”

ปรับมุมมองใหม่ “ชีวิต (และแผนการ) ที่ดีนั้นไม่ได้มีเพียงแบบเดียว และเราเลือกได้ว่าจะก้าวไปข้างหน้าด้วยเส้นทางไหน”

บทที่ 6 การสร้างต้นแบบ

การสร้างคือการคิด และการสร้างต้นแบบก็เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการคิดเชิงออกแบบ ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ๆจำเป็นต้องมีการสร้างต้นแบบ ซึ่งต้นแบบไม่จำเป็นต้องดี เราสามารถออกแบบต้นแบบได้หลายแบบ โดยเริ่มจากต้นแบบที่มีรายละเอียดน้อยและเรียบง่ายก่อน เพื่อตั้งคำถาม หาคำตอบ **ต้นแบบไม่ใช่การทดลองทางความคิด ต้องอาศัยประสบการณ์ในชีวิตจริง** เช่นเดียวกับการออกแบบชีวิต หนังสือเล่มนี้ยกตัวอย่างได้น่าสนใจมาก กล่าวถึงหญิงสาวที่ใฝ่ฝัน อยากเปิดร้านอาหารอิตาลี ที่มีร้านกาแฟรสชาติเยี่ยมอยู่ภายใน ซึ่งใช้เวลาตัดสินใจไม่นาน ก็เริ่มลงมือทำ ออกแบบร้านอาหารใหญ่โต มีเมนูอาหารที่รวบรวมมาอย่างดี ทุ่มเทออกแบบอย่างหนัก ซึ่งร้านอาหารของเธอก็ประสบความสำเร็จ ในหนังสือใช้คำว่าท่วมท้น นั่นทำให้เราอาจเข้าใจได้ว่าเธอน่าจะมีความสุขและประสบความสำเร็จ จากการพยายามวางแผนมาอย่างดี แต่ไม่นานเธอก็เริ่มเป็นทุกข์ เพราะจริงๆแล้วเธอไม่ได้ชอบการจัดการกับพนักงานที่มีการรับเข้าและลาออกอยู่บ่อยๆ ไม่ชอบการจัดการ จัดซื้อ ปรับปรุง ซ่อมแซมต่างๆนาๆ ในร้านกาแฟ เธอค้นพบว่าจริงๆแล้วเธอชอบที่จะคิด ชอบที่จะออกแบบภายในให้ร้านอาหาร ซึ่งด้วยความที่เธอไม่เคยคิดสร้างต้นแบบในชีวิตเลย จึงทำให้กว่าจะค้นพบตัวเองว่าชอบอะไรก็ต้องเจ็บปวดมาพอสมควร การสร้างต้นแบบที่ดี และง่ายอาจทำได้จากบทสนทนา หรือการสัมภาษณ์ผู้ที่มีประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ เพื่อนำมาออกแบบชีวิต ซึ่งการสัมภาษณ์เพื่อนำมาสร้างต้นแบบในการออกแบบชีวิตไม่ใช่การสัมภาษณ์งาน แต่เป็นการสนทนา หรืออาจขอลงมือทำเพื่อสัมผัสประสบการณ์ด้วยตัวเอง หลังจากนั้นก็ระดมสมองเพื่อออกแบบชีวิต ซึ่งมี 4 ขั้นตอนที่สำคัญคือ 1.ตั้งคำถามที่ดี 2.เตรียมความพร้อม 3.ระดมสมอง 4. ตั้งชื่อและสรุปแนวทางผลลัพธ์ ซึ่งกฎการระดมสมองก็มีแนวทางดังนี้คือ การเน้นปริมาณ ไม่เน้นคุณภาพ ไม่ด่วนตัดสิน หรือคัดกรองไอเดีย เน้นการต่อยอดไอเดียซึ่งกันและกัน และสุดท้ายต้องสนับสนุนไอเดียที่แปลกแหวกแนว

ความเชื่อผิดๆ “ถ้าเราศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดเกี่ยวกับทุกแง่มุมของแผนการแล้ว เราก็วางใจได้เลย”

ปรับมุมมองใหม่ “เราควรสร้างต้นแบบเพื่อตั้งคำถามเกี่ยวกับทางเลือกต่างๆ”

บทที่ 7 ทำอย่างไรให้ไม่ได้งาน

ในบทนี้ผู้วิจารณ์อ่านชื่อแล้วชวนให้งง ว่าทำอย่างไรให้ไม่ได้งาน มันไม่น่าจะมีใครคิดจะทำเช่นนั้น จริงๆแล้วในบทนี้ได้กล่าวถึงการประกาศรับสมัครงาน ที่รายละเอียดงานหรือตำแหน่งงานนั้นเขียนให้ผู้อ่านที่อาจเป็นนักศึกษาที่กำลังจะจบและหางาน ได้รู้ว่าการประกาศรับสมัครงานนั้นมีข้อมูลที่ไม่ครบถ้วนเพราะอาจถูกเขียนขึ้นโดยฝ่ายสรรหาบุคลากร และที่สำคัญคือตำแหน่งงานที่มีประกาศในอินเตอร์เน็ตนั้นเป็นเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ของตำแหน่งงานทั้งหมดที่มี ส่วนที่เหลือคือต้องมีเครือข่ายหรือการเชื่อมโยงกับหน่วยงานจึงจะมีโอกาสได้รับรู้งานนั้นๆ และมีคำแนะนำสำหรับการเขียนเรซูเมเพื่อสมัครงาน ให้เขียนคุณสมบัติให้ตรงกับที่ประกาศหางาน เพื่อให้บริษัทจัดหางาน หรือฝ่ายสรรหาบุคลากรค้นหาเจอ เพื่อโอกาสในการได้สัมภาษณ์งาน

ความเชื่อผิดๆ “เราควรหางานโดยมุ่งเน้นไปที่ความต้องการของตัวเอง”

ปรับมุมมองใหม่ “เราควรมุ่งเน้นไปที่ความต้องการของผู้จัดการฝ่ายสรรหาบุคลากร ซึ่งกำลังมองหาผู้สมัครที่เหมาะสม”

บทที่ 8 การออกแบบงานในฝัน

ความเชื่อผิดๆ “มีงานในฝันรอเราอยู่ที่ใดสักแห่ง”

ปรับมุมมองใหม่ “เราออกแบบงานในฝันของตัวเองผ่านกระบวนการค้นหาและสร้างสรรค์อย่างตั้งใจ”

งานในฝันไม่ได้มีอยู่จริง แต่สิ่งที่หาได้คืองานน่าสนใจอันหลากหลายในองค์กรที่มีคุณค่า และเต็มไปด้วยผู้คนที่อุทิศตนและมุ่งมั่นตั้งใจทำงานด้วยความซื่อสัตย์ งานดีๆ ในสถานที่ดีๆ พร้อมด้วยเพื่อนร่วมงานที่ดีนั้นมีอยู่จริง อันนี้แหละที่เรียกว่างานในฝัน ซึ่งการหางานทางอินเตอร์เน็ตนั้นเป็นช่องทางที่ไม่แนะนำ เพราะจะมีงานเพียง 20 เปอร์เซ็นต์ของงานทั้งหมดที่เปิดรับ แล้วเราจะรู้หรือเข้าไปหางานได้อย่างไร ซึ่งต้องบอกว่าเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก มีช่องทางที่สำคัญก็คือการสร้างเครือข่าย

บทที่ 9 การเลือกความสุข

ความเชื่อผิดๆ “ความสุขคือการมีพร้อมทุกสิ่ง”

ปรับมุมมองใหม่ “ความสุขคือการละทิ้งสิ่งที่ไม่ต้องการ”

ในการออกแบบอาชีพและชีวิตนั้น มีตัวเลือกที่หลากหลาย แต่เชื่อว่าเป้าหมายหนึ่งในการออกแบบ ก็คือความสุข ซึ่งการออกแบบชีวิตที่ดี ไม่ใช่การเลือกตัวเลือกที่ถูก เพราะไม่มีตัวเลือกที่ถูก มีเพียงการเลือกให้ดีเท่านั้น ซึ่งการเลือกในการออกแบบชีวิตมี 4 ขั้นตอนคือ 1.รวบรวมและสร้างตัวเลือกต่างๆ โดยการหาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับตัวเอง สร้างต้นแบบผ่านประสบการณ์ 2. ตีกรอบให้แคบลงจนเหลือเฉพาะตัวเลือกอันดับต้นๆ ซึ่งต้องใช้เวลาในการเลือกสิ่งที่คิดว่าเราชอบจริงๆ

เพราะนั่นคือชีวิตของเรา หากมีตัวเลือกมากๆ ก็ตัดให้เหลือเพียงห้าตัวเลือก 3. เลือกอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องทำโดยใช้ทั้งปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณมาช่วยในการตัดสินใจ ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้แนะนำว่า ให้เราใช้ชีวิตในหัวของเราในแบบคนที่เลือกทางเลือกนั้นแล้ว ลองดูอย่างน้อย 3 วันแล้วให้กลับมาใช้ชีวิตแบบปกติ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดูเหมือนจะง่าย แต่ก็น่าจะทำได้ยากพอควร 4. ปล่อยวางทางเลือกอื่นๆ และก้าวต่อไปกับตัวเลือกที่เราได้เลือกแล้ว

เราต้องเข้าใจแต่ละขั้นตอนในการเลือก เพื่อรับรู้ถึงข้อแตกต่างสำคัญระหว่างการเลือกที่ดี ซึ่งนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เป็นสุขและวางใจได้ ทั้งยังเปิดโอกาสที่หลากหลายในอนาคต

ความเชื่อผิดๆ “หากอยากมีความสุข เราต้องเลือกตัวเลือกที่ถูกต้อง”

ปรับมุมมองใหม่ “ไม่มีตัวเลือกที่ถูกต้อง มีแต่การเลือกที่ดีเท่านั้น”

บทที่ 10 ภูมิคุ้มกันความล้มเหลว

หากมีวัคซีนที่ป้องกันความล้มเหลวในชีวิตได้ คงมีผู้คนพากันไปฉีด ซึ่งในความเป็นจริงมันไม่มีวัคซีนเช่นนี้ สิ่งที่เราทำได้ก็คือการเลือกออกแบบชีวิตเพื่อให้มีภูมิคุ้มกัน ซึ่งในบทนี้ได้เสนอภูมิคุ้มกันความล้มเหลวไว้สองระดับ ซึ่งภูมิคุ้มกันความล้มเหลวระดับแรกคือคิดแล้วลงมือทันที ล้มให้เร็ว อีกระดับคือภูมิคุ้มกันความล้มเหลวขนาดใหญ่ เกิดขึ้นเมื่อเราปรับมุมมองครั้งใหญ่ในกระบวนการคิดเชิงออกแบบ ซึ่งในบทนี้มีแบบฝึกหัดเพื่อปรับมุมมอง คือ 1. การจดบันทึกความล้มเหลว 2. จัดประเภทความล้มเหลว และ 3. ระบุข้อมูลเชิงลึกเพื่อพัฒนาตนเอง

ความเชื่อผิดๆ “เราตัดสินชีวิตของตนจากผลลัพธ์”

ปรับมุมมองใหม่ “ชีวิตคือกระบวนการ หาใช่ผลลัพธ์”

หากมองชีวิตในแบบนักออกแบบชีวิต จะไม่มีทางเลือกที่ผิด จะมีเพียงต้นแบบชีวิตที่หลากหลายที่อาจประสบความสำเร็จบ้างไม่ประสบความสำเร็จบ้าง ซึ่งก็สร้างความสงสัยใครรู้และมุ่งค้นหาว่าจะเกิดอะไรกับชีวิตต่อไปอย่างไม่รู้สึกเบื่อ

บทที่ 11 การสร้างทีม

ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ใดๆก็แล้วแต่ จำเป็นต้องมีทีมที่ร่วมคิด ร่วมออกแบบ ร่วมแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนมุมมอง เพื่อให้ผลิตภัณฑ์นั้นมีความสมบูรณ์ ทั้งในด้านรูปลักษณ์และประโยชน์ใช้สอย ซึ่งคนเพียงคนเดียวก็อาจจะมองเห็นเพียงด้านเดียว เหมือนเรามองวัตถุที่มีรูปทรง หากเรามองด้านหน้าเราก็จะเห็นแบบหนึ่ง แต่หากย้ายไปมองด้านข้างหรือด้านหลัง ก็อาจจะเห็นอีกแบบหนึ่ง ซึ่งนั่นก็เป็นเพียงมุมมองของคนเพียงคนเดียว แต่หากมีคนหลายๆคนมาช่วยกันคิดช่วยกันวิเคราะห์ วิจารณ์ก็อาจได้แนวคิดใหม่ๆ เพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีความทันสมัย มีประโยชน์ใช้สอยที่มากขึ้นหรือสมบูรณ์ขึ้น

ความเชื่อผิดๆ “ชีวิตเป็นของฉัน ฉันต้องออกแบบด้วยตัวเอง”

ปรับมุมมองใหม่ “คุณใช้ชีวิตและออกแบบชีวิตร่วมกับคนอื่น”

ชีวิตก็เช่นเดียวกันเราไม่อาจออกแบบชีวิตได้ด้วยตัวเอง หากต้องใช้ชีวิตและออกแบบร่วมกับคนอื่นๆ ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ได้ให้คำแนะนำเรื่องการสร้างทีมว่าอย่างน้อยต้องมีคนไม่ต่ำกว่า 3 คนรวมถึงตัวเราด้วย และไม่ควรเกิน 6 คน เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ตื่นตัว มีการแลกเปลี่ยนที่หลากหลาย แต่ถ้ามากเกินไปก็จะทำให้เกิดการแสดงความคิดเห็นได้น้อย ดังนั้น 3-5 คนจึงเป็นตัวเลขที่เหมาะสมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์มากที่สุด และในทีมนั้นก็ควรมีผู้นำกระบวนการเพื่อควบคุมทีมให้การแสดงความคิดเห็นเป็นไปอย่างเหมาะสม โดยมีกฎ 4 ข้อที่น่าสนใจคือ 1.เคารพกันและกัน 2. มั่นใจเข้าไว้ 3. มีส่วนร่วม และ 4. สร้างสรรค์

บทส่งท้าย ชีวิตที่ออกแบบมาอย่างดี

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้เป็นการแนะนำการออกแบบชีวิตที่นำหลักการออกแบบเชิงความคิด ที่มีการสอนเป็นรายวิชาเลือกในมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดซึ่งมีผู้สนใจลงทะเบียนเรียนเป็นจำนวนมาก ให้เราสามารถนำมาใช้เพื่อมองกลับมายังตัวเราว่าชีวิตในทุกวันนี้เราได้ออกแบบแล้วหรือยัง หรือเป็นการใช้ชีวิตในวัฏจักรแบบเดิมๆ ซึ่งในความเป็นจริงชีวิตที่ออกแบบมาอย่างดีไม่มีอยู่จริง แต่มันคือชีวิตที่เรายังออกแบบและพัฒนาได้อยู่เสมอ หนังสือ **“*คู่มือออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking*”** เป็นหนังสือที่น่าสนใจ และเมื่อคุณอ่านบทวิจารณ์นี้จบ อยากชวนคิดสักนิดว่า **“คุณพร้อมที่จะออกแบบชีวิตที่เต็มไปด้วยความสุขแล้วหรือยัง**

เอกสารอ้างอิง

[1] Burnett B. and Evans D. (2018). Designing Your life: How to build a well-lived, Joyful life (Sripatanaskul M.). Bangkok: Bookscape.