

สารบัญ



คำนำ

6

บทนำ: สร้างงานที่ใช้

12

1. ทิ้งหรือยัง

30

2. เ็นหรือความหมาย

64

3. ปัญหาคืออะไร

100

4. งานท่วมหัวเอาตัวไม่รอด

130

5. กรอบความคิด ความทรหดอดทน

และ ARC ในหน้าที่การงาน

156

6. อำนาจและการเมือง

182

7. ลากอกทำไม ออกแบบใหม่ดีกว่า!

206

8. ลากอกอย่างสวยงาม

252

9. ก้าวต่อไป

276

10. เป็นนายตัวเอง

290

บทส่งท้าย: ปลอ่ยให้ตัวเองมีความสุข

316

กิตติกรรมประกาศ

322

บันทึกท้ายบท

326

รู้จักผู้เขียน

334

รู้จักผู้แปล

335

คำนำ

ยังมีข้อจำกัด ยังต้องออกแบบ

หลังจากได้แปลหนังสือ *Designing Your Life: คู่มือออกแบบชีวิต* ด้วย *Design Thinking* กับสำนักพิมพ์ bookscape ไปเมื่อเกือบสองปีก่อน ดิฉันได้มีโอกาสพบกับบิล เบอร์เนตต์ และเดฟ อีวานส์ ที่สหรัฐอเมริกา และได้ทราบข่าวว่าอาจารย์ทั้งคู่กำลังเขียนหนังสืออีกเล่มที่นำเอาแนวคิดจากหนังสือ *Designing Your Life* มาปรับใช้กับ “ชีวิตการทำงาน”

ตอนที่ทราบข่าว ก็คิดสงสัยว่าเรื่องราวของหนังสือเล่มที่สองนี้จะแตกต่างหรือต่อยอดกับเล่มก่อนหน้านี้ที่เล่าถึงการออกแบบชีวิตไว้ค่อนข้างครบถ้วนและชัดเจนอยู่แล้วอย่างไร

หลังจากที่อ่าน *Designing Your Work Life: คู่มือออกแบบชีวิตที่ใช้-งานที่ชอบ* ด้วย *Design Thinking* เล่มนี้จบ ดิฉันได้คำตอบว่าในหลายๆ บริบท เส้นแบ่งระหว่างงานกับชีวิตนั้นบางเหลือเกิน นั่นเป็นเพราะคนเราใช้ชีวิตส่วนในชีวิตไม่น้อยในแต่ละวันไปกับการทำงาน ดังนั้นการออกแบบชีวิตการทำงานจึงเป็นส่วนหนึ่งของการออกแบบชีวิตด้วยเช่นกัน

แต่คนเรามักคิดว่าชีวิตเป็นของเรา และเราออกแบบได้ ขณะที่ชีวิตการทำงานนั้นมักมีข้อจำกัดมากกว่า มีเจ้านาย มีลูกน้อง หรือมีเรื่องปากท้องเป็นข้อจำกัดในการออกแบบ

ทว่าข้อจำกัดเหล่านั้นทำให้เราต้อง “สร้างสรรค์กว่าเดิม”

ดิฉันเชื่อว่าหลายคนอาจหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านเพราะต้องการหา “คำตอบ” เพื่อแก้ไขปัญหาการทำงานของตัวเอง หรือเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตการทำงานให้สนุกและน่าตื่นเต้นยิ่งขึ้น

เช่นเดียวกับหนังสือ *Designing Your Life* เล่มก่อนหน้านี้ ...
หนังสือ *Designing Your Work Life* เล่มนี้ก็คงไม่มีคำตอบให้
แต่จะมาชวนให้ทุกคน “ตั้งหลัก” และ “ตั้งคำถาม”
เพื่อหาคำตอบในการออกแบบทั้งชีวิตและการทำงานด้วยตัว
คุณเอง

เมษ์ ศรีพัฒนาสกุล

ผู้แปลหนังสือ *Designing Your Life:*
คู่มือออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking

สำหรับทุกคนที่ลุกจากที่นอนในตอนเช้า
แต่งตัว และออกไปทำหน้าที่ของตนให้สำเร็จทุกวัน
ขอบคุณสำหรับทุกสิ่งที่คุณทำ
เราหวังว่าคุณจะได้พบวิธีการทำงานอย่างมีเป้าหมาย
มีความหมาย และมีความสูงมากขึ้นจากหนังสือเล่มนี้
เพราะนั่นคือสิ่งที่คุณสมควรได้รับ

สำหรับอีไลซา เคซีย์ และเบน
ลูกๆ ที่ยอดเยี่ยมของนม
เป็นความสุขอย่างยั่งยืนที่ได้เห็นลูกเริ่มต้นชีวิตวัยผู้ใหญ่
และเริ่มออกแบบชีวิตของตัวเอง
-- บิล เบอร์เนตต์

สำหรับเดฟและคิม ร็อบบี้และคริสซี่
ลิซาและดอนนี่ เกบีและนิโคล และโรซี่

เป้าหมายแรกสุดและสำคัญที่สุดในการออกแบบชีวิตของพ่อคือ
การเป็นพ่อที่ดี พ่อต้องขอบคุณลูกทุกคนอย่างมาก
ที่ทำให้ความปรารถนาสูงสุดของพ่อกลายเป็นจริง
การได้ร่วมเดินร่ำไปตามจังหวะชีวิตของลูกและลูกๆ ของลูก
คือความสุขที่สุดของพ่อ
-- เดฟ ฮิวานส์

Designing Your WORK Life

*How to Thrive and Change
and Find Happiness at Work*

by

Bill Burnett and Dave Evans

คู่มือออกแบบชีวิตที่ใช้-งานที่ชอบ
ด้วย Design Thinking

แปลโดย

นรา สุภักโรจน์

บทนำ / สรรายงานที่ใช้

เราสองคนได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่ง

ไม่ใช่เล่มนี้ ผมหมายถึงอีกเล่มซึ่งคุณอาจได้อ่านแล้วหรืออาจจะยังไม่เคยอ่าน ในเล่มดังกล่าว เราสองคนสอนให้คนนำกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (design thinking) มาออกแบบชีวิต แสดงให้เห็นมากมายว่าจะลุกจากโซฟา มาสร้างต้นแบบชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานในรูปแบบใหม่ที่ต่างออกไปได้อย่างไร เราได้จัดเวิร์กช็อปที่อิงกับแนวคิดหลักในหนังสือ และมีโอกาสได้พบผู้อ่านนับพันที่บอกว่ามันทำให้ชีวิตของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คนเหล่านี้ได้แบ่งปันเรื่องราวของพวกเขา与我们 ซึ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวของเราสองคนด้วยเช่นกัน หลายคนที่ได้อ่านและรักหนังสือ *Designing Your Life: คู่มือออกแบบชีวิตด้วย Design Thinking* คือคนที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ พวกเขาเดินทางมาถึงจุดหักเหสำคัญจุดหนึ่งในบรรดาจุดหักเหมากมายของชีวิต และต้องการความช่วยเหลือในการตัดสินใจว่าควรจะทำต่อไปในทางใด ควรจะทำอะไร และสำหรับหลายคนอาจรวมถึงคำถามว่าควร

จะเป็นใครด้วย สิ่งที่เขาต้องทำคือ พยายาม *จินตนาการ* ถึงอนาคต
หลากหลายแบบหรือวิธีที่ทำให้ความฝันกลายเป็นจริง

หนังสือเล่มนั้นเกี่ยวข้องกับจินตนาการ

ส่วนเล่มนี้เกี่ยวข้องกับการทำจินตนาการให้เป็นจริง

เราได้ยินหลายคนบอกว่าแผนโอดิสซีย์ที่เราแนะนำนั้นยอดเยี่ยมมาก
แต่เป็นไปได้ที่พวกเขาจะทิ้งทุกอย่างแล้วหนีไปเป็นครูสอนดำน้ำตาม
เกาะในบาฮามาส เพราะพวกเขายังมีภาระที่ต้องจัดการ อย่างค่าประกัน
ค่าผ่อนบ้าน ค่าน้ำค่าไฟ และลูกก็ยังเรียนหนังสืออยู่ด้วย

พวกเขาจึงขอให้เราสองคนเขียนหนังสืออีกเล่มที่ต่างจากเดิม

พวกเขาอยากได้หนังสือที่ใช้ได้กับชีวิตปัจจุบันของตน เป็นหนังสือ
ที่ให้เครื่องมือและไอเดียที่จะช่วยให้เจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

ปัจจุบันสถานที่ทำงานเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เมื่อบริษัท
ต่างๆ พากันพัฒนาให้คล่องตัวขึ้นและพร้อมขยับปรับเปลี่ยนอย่างว่องไว
ยิ่งกว่าเดิมเพื่อให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของตลาด จึงเป็น
เรื่องยากขึ้นเรื่อยๆ ที่จะคาดเดาว่าในอนาคตสถานที่ทำงานของเราจะเป็น
อย่างไร ภูมิภาคที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลานี้ทำให้คนทำงานกลายเป็น
ผู้นิยามความสุขและความสำเร็จของตัวเองมากขึ้นทุกขณะ แต่ทั้งนี้ก็
ขึ้นอยู่กับผู้จัดการและบริษัทที่ชาญฉลาด ซึ่งจะต้องหาวิธีพบกับพนักงาน
ครึ่งทางและคอยสนับสนุนทรัพยากรต่างๆ (เช่นหนังสือเล่มนี้) เพื่อช่วย
สร้างวัฒนธรรมที่ทำให้พนักงานผู้เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอสามารถปรับตัว
ไปตามความต้องการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอขององค์กร ซึ่งองค์กรก็ต้อง
ปรับตัวไปตามความต้องการของตลาดที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมออีกทอดหนึ่ง
อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่ต้องการเครื่องมือเพื่อสร้างความสำเร็จให้
ตัวเองครั้งแล้วครั้งเล่าในขณะที่พวกเขาเปลี่ยนแปลงและเติบโตขึ้นในฐานะ
มนุษย์ (ความต้องการนี้จะสูงเป็นสองเท่าสำหรับคนที่เป็นนายตัวเองซึ่ง
มีมากขึ้นเรื่อยๆ) นอกจากนี้ยังเห็นได้ชัดเจนว่าคนทำงานรุ่นมิลเลนเนียล
และรุ่น Gen Z จะ *ต้องการ* ประสบการณ์การทำงานที่มีความหมายและ
ทำให้พวกเขารู้สึกว่าสิ่งที่ตนทำมีผลกระทบต่อโลก

เราทุกคนต่างต้องการให้ชีวิตของเราเปี่ยมความหมายและสร้างผลกระทบบางอย่าง

คนส่วนใหญ่ใช้เวลาเกือบทั้งวันในที่ทำงาน ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจเลยที่สถานที่ทำงานจะเป็นที่แรกที่เรามองหาความหมายและการสร้างผลกระทบ ทว่างานส่วนมากเป็นเพียงภารกิจน้อยใหญ่ที่ต้องทำให้ลุล่วงหรือธุรกรรมที่ต้องจัดการให้เสร็จเท่านั้น เรื่องความหมายหรือการสร้างผลกระทบเป็นสิ่งที่ผู้จัดการส่วนใหญ่ไม่สะดวกใจที่จะเอ่ยถึง อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่คุณเป็นนักร้องแบบชีวิตการทำงานของคุณเอง คุณจะช่วยให้เจ้านายและบริษัททำให้งานของคุณกลายเป็นสิ่งที่คุณอยากทำหรือหากคุณเป็นเจ้าของธุรกิจ คุณก็สามารถปั้นแต่งซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนมันกลายเป็นงานที่มีความหมายและสร้างผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นลูกจ้างหรือเจ้าของธุรกิจ คุณออกแบบชีวิตการทำงานของคุณได้ กระบวนการคิดเชิงออกแบบเป็นวิธีคิดสำหรับคนอย่างคุณ ไม่ว่าคุณจะเป็นคนรับเงินเดือนหรือคนจ่ายเงินเดือน หนังสือเล่มนี้อัดแน่นด้วยไอเดียและเครื่องมือที่ไม่เพียงแต่จะช่วยสร้างชีวิตที่มีความหมาย แต่ยังสร้างความสุขมากขึ้นในวันทำงานทุก ๆ วันด้วย

ปัจจุบันนี้สถานที่ทำงานไม่ได้แค่ปรับเปลี่ยนไปเท่านั้น แต่ยังเปลี่ยนลึกกลงไปถึงโครงสร้าง เศรษฐกิจที่เน้นงานรับจ้างอิสระชั่วคราว (Gig Economy) ปัญญาประดิษฐ์ และหุ่นยนต์ไม่ได้กำลังจะเข้ามาบีบบทบาท แต่มันมาถึงแล้วและกำลังตั้งท่าจะเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่เราเกี่ยวข้องกับงาน เพราะฉะนั้นคนทำงานที่ฉลาดจึงต้องเตรียมตัวเพื่อจะได้เจริญก้าวหน้าต่อไปในโลกยุคใหม่แห่งเทคโนโลยี หนังสือเล่มนี้มีเครื่องมือที่นำไปใช้ได้จริงมากมาย ซึ่งจะช่วยให้คุณรับมือสถานที่ทำงานในอนาคตได้อย่างนักร้องแบบผู้สร้างสรรค์

หากคุณได้อ่าน *Designing Your Life* หนังสือเล่มนี้จะให้อิเดียใหม่ ๆ เพิ่มเติมในทัศนคติแบบนักร้องแบบของคุณเพื่อช่วยสร้างชีวิตการทำงานที่มีความสุข ไม่ว่าแผนอนาคตของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่ถ้าคุณไม่ได้อ่านหนังสือเล่มแรกของเรา (หรืออ่านแล้วแต่ไม่ได้ทำแบบฝึกหัด)

ก็ไม่เป็นไร หนังสือเล่มนี้สมบูรณ์ในตัวมันเองอยู่แล้ว และพร้อมจะช่วยให้คุณใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบในการออกแบบชีวิตการทำงาน เพื่อให้คุณจะได้มีความสุขและอิมเมจมากขึ้นขณะที่ใช้เวลา 40, 50 หรือ 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ไปกับการทำงาน โดยไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนงานหรืออาชีพ นอกจากนี้คุณต้องการเปลี่ยนจริงๆ ซึ่งหากเป็นเช่นนั้น เราก็จะบอกคุณด้วยเช่นกันว่าควรทำอย่างไร

เอาละ ถึงเวลาลุกขึ้นจากโซฟาและพาตัวเองให้หลุดพ้นจากงานที่คุณติดแหงกอยู่เสียที พุดง่าย ๆ ว่า ถึงเวลาแล้วที่จะทำให้งานที่ทำอยู่เป็นงานที่ใช้สำหรับคุณ!

มีบางอย่างที่มันไม่ใช่

บอนนี่อายุ 30 ตั้งแต่จบมหาวิทยาลัย เธอเปลี่ยนงานมาแล้วห้างาน ทุกงานจะเริ่มต้นแบบเดียวกัน ช่วงแรกๆ ก็ดูดี น่าตื่นเต้น และรู้สึกว่างานนี้จะต้องเป็นงานที่ใช้สำหรับเธออย่างแน่นอน ทว่าทุกงานจบลงด้วยความผิดหวัง ไม่มีงานไหนเป็นไปตามที่คาดไว้ ซึ่งบอนนี่เองก็ไม่รู้ว่าทำไม “งานนี้ไม่เวิร์กสำหรับหนูนะค่ะ” บอนนี่บอกพ่อแม่แบบนี้ทุกครั้งที่เธอไปขอยืมเงินเพื่อจ่ายค่าเช่าบ้าน เธอรู้ดีว่าเหตุผลที่เธอลาออกนั้นช่างคลุมเครือ แต่พยายามแทบตายก็ไม่สามารถระบุให้ชัดเจนไปกว่า “มีบางอย่างที่มันไม่ใช่ แต่ฉันไม่รู้ว่าเป็นอะไร”

หลุยส์เป็นผู้บริหารระดับกลางในบริษัทขนาดกลางแห่งหนึ่ง เขาทำงานที่นี่มา 15 ปีแล้ว ทุกวันหลุยส์จะขึ้นรถไฟไปถึงที่ทำงานตอน 8.15 น. เป๊ะ หลุยส์รับผิดชอบทีมชายทีมหนึ่งซึ่งนั่งเรียงกันอย่างมีระเบียบในคอกแต่ทำงานกันอย่างวุ่นวายไร้ระเบียบ หลุยส์มีหน้าที่จัดการและสร้างแรงกระตุ้นให้พวกเขา ทว่าวันแล้ววันเล่า เขาจะเดินเข้ามาในแผนกและมองไปรอบๆ ราวกับเป็นคนแปลกหน้าที่พลัดหลงเข้ามา

นี่ไม่ใช่บริษัทของฉัน

ไม่มีอะไรที่มีความหมายกับฉันทั้งสิ้น

หลุยส์ออกจากที่ทำงานทันทีหลังเลิกงานเพื่อขับรถไฟเขียว 17.15 น. กลับบ้าน เขามีลูกสองคนซึ่งกำลังเรียนมัธยมต้น มีบ้านที่ตอนนี้อยู่คนเดียวหนึ่งหลังในสามแล้ว ระหว่างนั่งรถไฟกลับบ้าน หลุยส์ฟังซีรีส์ระทึกขวัญ มองดูโลกเคลื่อนผ่านไปพร้อมกับสงสัยว่าเขามาถึงจุดนี้ได้ได้อย่างไร ในขณะที่เสียงเพลงของวงทอล์กิงเฮดส์ (Talking Heads) ดังวนไปวนมา อยู่ในหัว

And you may ask yourself, well

How did I get here?

คุณอาจถามตัวเองว่า

ฉันมาถึงจุดนี้ได้อย่างไร

มารีเป็นหมอที่ประสบความสำเร็จ เป็นผู้เชี่ยวชาญระดับแนวหน้าในสาขาของเธอ แม้จะเบื่อหน่ายเต็มที แต่มารีก็ไม่อาจตัดสินใจทิ้งอาชีพแพทย์ที่ไปได้สวย วิชาชีพทำงานที่เขารัก แต่งานช่างหนักหนานจนเขารู้สึกว่าไม่เคยมีเวลาพอ แม้แต่เวลาจะท้อก็ยังไม่มี บรูซเป็นคนขับรถให้บริการแอปพลิเคชันเรียกรถ และยังรับเล่นดนตรีเพื่อหาเงินไปเสริมด้วย แม้เขาจะชอบที่กำหนดเวลาทำงานของตัวเองได้ตามใจชอบ แต่ไม่ชอบที่รายได้นั้นไม่แน่นอน ไม่มีเส้นทางก้าวหน้าในอาชีพการงานที่ชัดเจน พูดอีกอย่างก็คือ ไม่มี “อาชีพที่แท้จริง” เจนนิเฟอร์เป็นหัวหน้าแผนกทรัพยากรบุคคลในบริษัทเทคโนโลยีชั้นนำแห่งหนึ่ง เธอรู้ว่าพนักงานในบริษัทไม่ได้มีความผูกพันกับงานและไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร แต่ความรู้อันนี้เธอเคยสั่งสมมาตอนเรียนรู้งานไม่ได้สอนว่าจะช่วยพวกเขาอย่างไรดี เธอจึงได้แต่นั่งเก็บใบประเมินผลงานประจำปีแยะๆ ของพนักงานเข้าแฟ้มใบแล้วใบเล่า

ทุกคนที่กล่าวมาไม่มีความสุขกับการทำงาน และต่างก็มีเรื่องราวแยะๆ เกี่ยวกับงานของตนทั้งนั้น งานนี้คงไม่เวิร์กสำหรับฉัน ผมไม่เหมาะกับงานนี้ คงยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไข แต่ฉันไม่รู้ว่าจะอยู่หรือไปดี แล้วฉันควรทำอะไรต่อดีล่ะ

ความเชื่อผิด ๆ: ที่นี้ไม่เหมาะกับฉัน

ปรับมุมมองใหม่: คุณสามารถทำให้ (เกือบ) ทุกที่ที่เหมาะกับคุณ

เมื่อคุณไม่มีใจผูกพันกับงาน

ถ้าคุณทำงาน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ 50 สัปดาห์ต่อปี (อีกสองสัปดาห์ไปพักร้อนแบบกะเบียดกระเสียรส์ไต้ล “อเมริกัน”) เป็นเวลา 40 ปี คุณจะทำงานรวมทั้งสิ้น 80,000 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น หลายคนที่อ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ทำงานเฉลี่ยมากกว่า 50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์และทำงานมากกว่า 50 ปี ซึ่งหมายความว่าตลอดชีวิตคุณทำงานทั้งสิ้นกว่า 125,000 ชั่วโมง กล่าวได้ว่าไม่มีอะไรในชีวิตที่กินเวลาและพลังงานของคุณไปมากกว่างานอีกแล้ว

กระนั้นก็ตาม ผลสำรวจของแกลลัป (Gallup) ปรากฏให้เห็นครั้งแล้วครั้งเล่าว่า ราว 69 เปอร์เซ็นต์ของคนทำงานชาวอเมริกันไม่มีใจผูกพันกับงาน [ในจำนวนนี้ครอบคลุมทั้งผู้ที่ “ไม่ผูกพันเฉยๆ” (disengaged) กับพวกที่ “ไม่ผูกพันอย่างแรงกล้า” (actively disengaged) โดยแสดงออกอย่างโกรธเกรี้ยวและขุ่นเคือง] จำนวนคนทำงานทั่วโลกที่ไม่มีความสุขในสถานที่ที่ตนใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตนั้นสูงอย่างน่าตกใจถึง 85 เปอร์เซ็นต์ คนเหล่านี้ไปถึงที่ทำงานอย่างซังกะตาย และมักจะพูดว่างานของตน “น่าเบื่อหน่ายหรือชวนหดหู่” เราไม่ได้หมายถึงแค่พนักงานออฟฟิศหรือผู้ใช้แรงงานที่ใช้แรงกายทำงานแบบเดิมซ้ำๆ หรือพนักงานร้านฟาสต์ฟู้ดที่ต้องทำงานซ้ำซากในร้านเบอร์เกอร์แถวบ้านคุณวันแล้ววันเล่าเท่านั้น ระหว่างตระเวนบรรยายและจัดเวิร์กช็อปเกี่ยวกับหนังสือ *Designing Your Life* ทั่วประเทศ เราสองคนได้ฟังครู ผู้บริหาร โค้ช แพทย์ ทันตแพทย์ เกษตรกร นายธนาคาร ช่างตัดผม ผู้เชี่ยวชาญการลงทุนในหุ้นนอกตลาด

บรรณารักษ์ นักบินเฮลิคอปเตอร์ของกองทัพ นักกายภาพบำบัด คนขับรถบรรทุก ข้าราชการ และทนายความ (ความจริงแล้วมีทนายความจำนวนมากทีเดียว) คนเหล่านี้มีทั้งชายและหญิง วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน วัยชรา คนโสด คนแต่งงานแล้ว พ่อหม้าย/แม่หม้าย เรียกได้ว่าคนทุกอาชีพและทุกเพศทุกวัยพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า

ฉันเกลียดงานของฉัน!

อย่างที่บอกไปแล้ว ปัญหาคนทำงานที่ไม่มีใจผูกพันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก ในหลายประเทศยังแยกว่าอเมริกาด้วยซ้ำ ชาวญี่ปุ่นกว่า 93 เปอร์เซ็นต์บอกว่าตัวเองอยู่ในประเภทไม่ผูกพัน ถึงขนาดมีศัพท์เฉพาะหลากหลายคำไว้เรียกงานที่แสนจะทรมาน พนักงานซาจิกุ (社畜) แปลได้ว่า “แรงงานวัวควายในองค์กร” หรือ “แรงงานทาสในองค์กร” และ ไคฉะ โนะ อินุ (会社の犬) แปลว่า “หมาของบริษัท” นอกจากนี้ยังถึงขนาดมีคำเฉพาะอย่างคำว่า คาโรชิ (過労死) ซึ่งแปลได้ว่า “การตายเนื่องจากทำงานหนักเกินไป” บ่อยครั้งในญี่ปุ่นยังมีข่าวการฆ่าตัวตายของคนมีชื่อเสียงซึ่งไม่อาจทนรับสภาพการทำงานที่โหดร้ายและชั่วโมงการทำงานอันยาวนานไม่จบสิ้น

ฉะนั้นขอให้คิดไว้เถอะว่าคุณยังโชคดี เพราะยังมีสถานการณ์เลวร้ายกว่าที่คุณเจอ มีใครบ้างล่ะที่อยากจะทำงานเหมือนวัวเหมือนควาย มีหลายเหตุผลที่คนไม่มีความสุขกับการทำงาน

เพราะงานของฉันมันน่าเบื่อ ...

เพราะนายของฉันชอบจู้จี้จัดการทุกเรื่อง ...

เพราะบริษัทไม่เคยให้ความเห็นว่างานที่ฉันทำเป็นอย่างไรบ้าง ...

เพราะฉันคิดว่าฉันเลือกอาชีพผิด ...

เราได้ยินเสียงของคุณ และเราอยู่ตรงนี้เพื่อบอกคุณว่าบางทีมันอาจไม่แย่งอย่างที่คิดก็ได้ ถ้าคุณมีงานทำ อย่างน้อยก็นับเป็นจุดเริ่มต้น และถือว่าคุณโชคดีแล้ว เพราะถึงอย่างไรคุณก็มีความสุข มีรายได้พอจุนเจือ และมีพื้นที่ที่คุณจะเริ่มออกแบบงานของตัวเองใหม่ มีคนอีกมากที่

ไม่มีงานประจำ ต้องเลี้ยงชีพโดยรับจ้างทำงานชั่วคราวไปเรื่อยๆ บางคนจัดเป็นประเภท “ตงงานเรื่อร้าง” ตามที่เห็นๆ กันในสถิติแรงงานทั้งหลาย นั่นแหละคือสถานการณ์ที่สาหัสจริง ๆ โชคดีที่หนังสือเล่มนี้มีไอเดียและเครื่องมือมากมายที่เป็นประโยชน์สำหรับทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม

ถ้าคุณยังไม่มีการทำ หนังสือเล่มนี้มีเครื่องมือชั้นยอดที่จะช่วยให้คุณได้งานที่ดี และยังช่วยให้คุณแน่ใจได้อีกด้วยว่างานในอนาคตของคุณจะเป็นงานที่คุณสามารถเรียนรู้ ทำประโยชน์ และพัฒนาไปเป็นคนอย่างที่คุณต้องการจะเป็น

ปรัชญาของเราคือ **คุณคือผู้ออกแบบชีวิตและงานของตัวเอง** และด้วยกระบวนการคิดเชิงออกแบบนี้ คุณจะสามารถทำให้ชีวิตและหน้าที่การงานของคุณดีขึ้นได้อย่างมาก คุณจะสามารถเปลี่ยนแปลงปฏิกิริยาที่เจ้านายมีต่อคุณ เปลี่ยนความรู้สึกที่คุณมีต่องาน และยังสามารถสร้างผลกระทบต่อวัฒนธรรมการทำงานในบริษัทของคุณได้อีกด้วย เราเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้วิธีออกแบบที่จะช่วยให้เจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน หรือสร้างสถานที่ทำงานที่ดีขึ้นสำหรับทุกคนได้ และข่าวดีก็คือ มันไม่ได้ยากเลย

ความเชื่อผิด ๆ: ฉันเป็นแค่ฟันเฟืองตัวเล็กๆ ในเครื่องจักรเท่านั้น

ปรับมุมมองใหม่: ฉันเป็นคันทโยกที่มีผลต่อการทำงานของเครื่องจักร

ปรับมุมมองใหม่อีกขั้น: ฉันเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เครื่องจักร ฉันสมควรจะได้ทำงานที่สร้างสรรค์และน่าสนใจ

คิดอย่างนักออกแบบ

ก่อนที่คุณจะเริ่มต้นออกแบบชีวิตการทำงานหรือออกแบบงานที่ทำอยู่ใหม่อีกครั้ง สิ่งแรกที่คุณควรทำคือ คุณต้องเรียนรู้วิธีการคิดอย่างนักออกแบบ ซึ่งเราจะบอกให้ทราบต่อไปว่าทำอย่างไร แต่ก่อนอื่นคุณจะต้องเข้าใจสิ่งสำคัญมากข้อหนึ่ง นั่นคือ ในการออกแบบชีวิตการทำงาน โปรดจำไว้ว่านักออกแบบจะไม่ คิด วิธีมุ่งไปข้างหน้า แต่จะ สร้าง เส้นทางเดินไปข้างหน้า และเพื่อการนี้ คุณต้องเข้าใจและลงมือปลูกฝังทัศนคติของนักออกแบบในตัวคุณเสียก่อน ในหนังสือเล่มแรกของเรา กระบวนการคิดเชิงออกแบบเกี่ยวข้องกับทัศนคติห้าประการ แต่สำหรับหนังสือเล่มนี้ เรามีทั้งหมดหกประการ (ซึ่งข้อที่เพิ่มมานับเป็นทัศนคติพิเศษที่สำคัญมาก) ทัศนคติเหล่านี้ ได้แก่ ความสงสัยใคร่รู้ ความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำการปรับมุมมอง ความเข้าใจในกระบวนการ การร่วมมือกันอย่างลึกซึ้ง และทัศนคติพิเศษอีกประการคือ การบอกเล่าเรื่องราว



จงสงสัยใคร่รู้ พยายามสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับผู้คนงาน และโลก เพราะนักออกแบบต้องเริ่มจากการมีความคิดแบบผู้เริ่มต้น (beginner's mind) โดยตั้งคำถามอยู่เสมอว่า “ทำไม” ความสงสัยใคร่รู้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ และเป็นบ่อเกิดของพลังงานที่จะทำให้เราลงมือทำสิ่งต่าง ๆ หรือผลักดันให้เราออกไปเจอผู้คนที่น่าสนใจ **ความสงสัยใคร่รู้** คือทัศนคติที่สำคัญที่สุดของนักออกแบบ เพราะมันเป็นพลังที่กระตุ้นให้เราตั้งคำถามและลงมือทำ ทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของกิจกรรมการออกแบบทั้งหลายทั้งมวล ขอให้ถึงความเคลงใจที่มีเหตุมีผลไว้ที่บ้านก่อน (สิ่งนี้จะมีประโยชน์ในภายหลัง

เมื่อคุณต้องประเมินทางเลือกอันยอดเยี่ยมทั้งหลาย แล้วสงสัยใคร่รู้เข้าไป โลกภายนอกช่างน่าสนใจ เสียนี้กระไร! เมื่อใดที่คุณสนใจผู้คนและสิ่งต่างๆ อย่างแท้จริง (ซึ่งหมายถึงมีความสงสัยใคร่รู้นั่นเอง) ใครต่อใครจะยินดีพูดคุยกับคุณ จำไว้ว่าการ *แสดงความสนใจ* เป็นสิ่งที่ *น่า* สนใจ

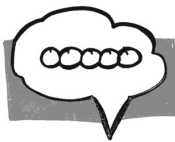


ทดลองทำ นี่คือขั้นตอนของ *ความกระตือรือร้น* ที่จะลงมือทำ ซึ่งความสงสัยใคร่รู้และคำถามในใจของคุณจะกลายเป็นการกระทำในชีวิตจริง ในหนังสือ *Designing Your Life* เราได้อธิบายวิธีการสร้างต้นแบบผ่านบทสนทนาและประสบการณ์ไปแล้ว ในหนังสือเล่มนี้ เราจะสอนวิธีพาคุณแอบย่องไปดูอนาคต เพื่อจะได้รู้ว่าอะไรที่เหมาะสมกับคุณ ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เมื่อใดที่คุณมีทัศนคติเช่นนี้ คุณจะมีความโล่งใจ มีคนให้ลองคุยหรือมีประสบการณ์ใหม่ๆ ให้ลองสัมผัสเสมอ ในหนังสือเล่มนี้ เราจะมอบกลยุทธ์ในการ “ทดลองทำสิ่งต่างๆ” นักร้องแบบทั้งหลายจะสร้างหนทางก้าวเดินไปข้างหน้า และค้นพบว่าอะไรที่ใช่สำหรับพวกเขา ไม่ว่าเรื่องงานหรือชีวิตส่วนตัว โดยอาศัยความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำนั่นเอง



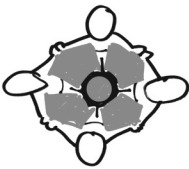
ปรับมุมมองปัญหา การปรับมุมมอง คือแนวคิดหลักที่สำคัญมาก ทันทีที่คุณเชี่ยวชาญการปรับมุมมอง คุณจะไม่มีวันติดกับดักต่างๆ อีกต่อไป นักร้องแบบจะเริ่มด้วยการปรับมุมมองปัญหาที่เข้ามาใหม่เสมอ เพราะมันมักไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับโลกของการทำงานและปัญหาเลวร้ายสารพัด ซึ่งเราเรียกว่า “ความเชื่อผิดๆ” หมายถึงความเชื่อที่ไม่เป็นความจริง ไร้ประโยชน์ หรือทำให้ชีวิตของคุณติดหล่ม นี่คือการเชื่อเกี่ยวกับงานและชีวิตที่ใช้กับคุณไม่ได้อีกต่อไป เราจะสอนวิธีการปรับมุมมองผิดๆ เหล่านี้ใหม่ เพื่อให้มันกลายเป็นความท้าทายที่คุณจัดการได้ คุณย่อมหวังให้ตัวเองปรับมุมมองปัญหาได้อย่างเชี่ยวชาญ เพราะมันคือทัศนคติสำคัญที่จะช่วยให้คุณแก้ปัญหาสารพัดได้อย่างเชี่ยวชาญเช่นกัน มีคำกล่าวเก่าแก่ที่ว่า “เมื่อคุณนิยามปัญหาได้ถูกต้อง เท่ากับว่าคุณได้แก้ปัญหาไปแล้วเปลาะหนึ่ง” การปรับมุมมองจะช่วยให้แน่ใจว่าคุณนิยามปัญหาได้ถูกต้อง และทำให้คุณสามารถแก้ปัญหาหรือจัดการกับความท้าทายทั้งในการทำงานหรือในชีวิตของคุณได้อย่างวิเศษ การปรับมุมมองใหม่คือแนวคิดที่สำคัญมาก ดังนั้นในเนื้อหาส่วนใหญ่ของบทที่ 3 เราจะพูดถึงวิธีปรับมุมมองใหม่ อันเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในการออกแบบ



เข้าใจว่านี่คือกระบวนการ ในกระบวนการคิดเชิงออกแบบ บางครั้งจะมีสารพัดไอเดียผุดขึ้นมา เราเรียกช่วงนี้ว่า “ระยะค้นสมอง” ซึ่งก็คือช่วงจุดประกายความคิดเสาะหาสารพัดไอเดียทั้งไอเดียดี ๆ ไอเดียแย่ ๆ และไอเดียบ้าบอ ในช่วงเวลาอื่นนอกเหนือจากนี้ คุณอาจจจดจ่อกับมุมมองหรือต้นแบบบางอย่างที่คุณอยากลองทำดู แต่ในระยะ

เค้นสมองนี้ คุณจะมุ่งจดจ่อกับคำถามที่เข้าท่าหรือไอเดียเฉพาะเจาะจงที่คุณอยากทดลอง การจุดประกายความคิดกับการจดจ่อเป็นกระบวนการคิดเชิงออกแบบสองส่วนที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงและเป็นเหตุผลที่นักออกแบบต้องลงมือทำอย่างระมัดระวัง คุณต้องรู้ว่าเมื่อไรคือช่วงจุดประกายความคิดและเมื่อไรที่ต้องจดจ่อ ต้องรู้ว่าเมื่อไรควรตั้งคำถามเพิ่มเติมและเมื่อไรควรยอมรับข้อมูลที่ตกผลึกมาแล้วเดินหน้าไปตามเส้นทางที่วางไว้ เรื่องนี้จะสำคัญเป็นพิเศษถ้าคุณทำงานออกแบบกันเป็นทีม เพราะหากจะก้าวหน้าได้ ทุกคนต้องเดินไปในทิศทางเดียวกัน คุณต้องใส่ใจกับกระบวนการเพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้ทำทุกอย่างที่จำเป็น ได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อให้เกิดความเข้าใจ เข้าใจ ได้เค้นสมองออกไปไอเดีย และพร้อมสำหรับการตัดสินใจที่ถูกต้อง



ขอความช่วยเหลือ หากคุณต้องการคิดหาวิธีเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงานเสียใหม่ แค่นั่งขบคิดคนเดียวที่บ้านคงไม่พอ คุณต้องออกมา มีปฏิสัมพันธ์กับโลกการทำงานและคนทำงาน คุณต้องขอความช่วยเหลือ เราเรียกขั้นตอนนี้ว่า “การร่วมมือกันอย่างลึกซึ้ง” (radical collaboration) ซึ่งเมื่อผนวกกับความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำแล้ว ผลลัพธ์ที่ได้คือการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว โอกาสที่จะสร้างต้นแบบมากมาย และอาจรวมถึงประสบการณ์เปลี่ยนชีวิตบางอย่างด้วย การออกไป

สัมผัสโลกภายนอกและพูดคุยกับกลุ่มคนหลากหลายซึ่งกำลังทำสิ่งต่างๆ ที่คุณสงสัยใคร่รู้นั้นเป็นเรื่องสำคัญมาก นี่คือการค้นคว้าข้อมูลเพื่อการออกแบบของคุณ เมื่อคุณได้ร่วมมือกับใครอย่างลึกซึ้ง คุณจะพบว่าคุณไม่ได้โดดเดี่ยว ยังมีคนอื่นมากมายที่ถามคำถามและกังวลใจในเรื่องเดียวกับคุณ เราสองคนขอเน้นย้ำว่าเมื่อใดที่เป้าหมายหลักเป็นเรื่องงาน การออกแบบจะเป็นกระบวนการที่ต้องร่วมมือกัน และคุณจะได้ไอเดียชั้นเลิศหลายไอเดียจากคนอื่น เพียงแต่คุณต้องยอมออกปากขอความช่วยเหลือ จากประสบการณ์ของเรา เมื่อใดก็ตามที่คุณก้าวออกไปหาโลก โลกก็จะก้าวเข้ามาหาคุณ แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไป



บอกเล่าเรื่องราว นี่คือการค้นคิดพิเศษที่เพิ่มขึ้นมา เมื่อคุณมีทัศนคติในการ **บอกเล่าเรื่องราว** คุณจะมองหาโอกาสทบทวนบทสนทนาและประสบการณ์ รวมทั้งหาวิธีใหม่ๆ เพื่อบอกเล่าเรื่องราวของคุณกับโลกเสมอ เราทุกคนชอบฟังเรื่องราวดีๆ ซึ่งหากคุณมีความสงสัยใคร่รู้ กระตือรือร้นที่จะลงมือทำ และเคยสร้างต้นแบบมาแล้วมากมาย คุณจะมีเรื่องราวให้เล่าไม่รู้จบ การเป็นนักเล่าเรื่องชั้นยอดเป็นสิ่งที่คุณเรียนรู้กันได้ และทันทีที่คุณเรียนรู้ทักษะนี้ คุณก็จะสามารถใช้การบอกเล่าเรื่องราวเป็นวิธีสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือช่วยออกแบบชีวิต

และหน้าที่การงานของคุณ สิ่งที่ตลกก็คือ เมื่อใดก็ตามที่คุณเริ่มบิปราก โลกจะโต้ตอบกับคุณด้วยเรื่องราวของมันเอง ไม่ว่าในรูปแบบของมิตรภาพ โอกาสทางการงาน หรือกลวิธีสร้างสรรค์ในการบรรลุเป้าหมาย จำได้ไหมว่าเราได้บอกไว้ในหัวข้อ *ความสงสัยใคร่รู้* ว่า การแสดงความสนใจเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ซึ่งเป็นเรื่องจริงแท้แน่นอน และอีกครั้งหนึ่งของแนวคิดนี้ก็คือ *ความน่าสนใจเป็นสิ่งที่น่าสนใจ* เช่นกัน นี่คือหัวใจสำคัญของ *การบอกเล่าเรื่องราว* เมื่อใดที่คุณผนวกความสงสัยใคร่รู้อย่างแท้จริงเข้ากับความสามารถในการบอกเล่าเรื่องราวได้อย่างยอดเยี่ยม คุณจะมีความมั่นใจอันทรงพลังในการออกแบบ แต่ก่อนที่โลกจะตอบสนองคุณได้ คุณต้องเปิดปากบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองก่อน หลังจากนั้นเราจะแสดงให้เห็นว่าทำได้อย่างไร

เติมความเข้กซี่ให้ชีวิต

เมื่อคุณเรียนรู้ทัศนคติใหม่อย่าง *การบอกเล่าเรื่องราว* คุณจะได้ใช้ประโยชน์จากกระแสประสบการณ์อันทรงพลังของมนุษย์ การบอกเล่าเรื่องราวเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในวิวัฒนาการมนุษย์ มันคือวิธีที่เราทำให้ประสบการณ์และชีวิตของตัวเองมีความหมาย และเป็นวิธีเชื่อมสัมพันธ์กับอีกฝ่าย ลิซา บอร์โตลอตตี (Lisa Bortolotti) ศาสตราจารย์ด้านปรัชญาของมหาวิทยาลัยเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ ถึงขนาดบอกว่าการเล่าเรื่องราวช่วยเติมเสน่ห์ดึงดูดทางเพศ ซึ่งช่วยเพิ่มโอกาสในการสืบพันธุ์ ขณะที่ ดร.พอล เจ. แซ็ก (Paul J. Zak) ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาประสาทเศรษฐกิจศาสตร์ (Center for Neuroeconomics Studies) มหาวิทยาลัยบัณฑิตศึกษา

แคลร์มอนต์ ได้ทำการวิจัยซึ่งบอกว่า “เรื่องราวที่จับใจสามารถเปลี่ยนทัศนคติ ความเห็น และพฤติกรรมของคนได้” การเล่าเรื่องราวใหม่ๆ โดยเฉพาะเมื่อเล่าให้ตัวเองฟัง เป็นวิธีอันทรงพลังที่จะเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ที่คุณมีต่องานได้

เรื่องนี้น่าจะเป็นเหตุผลว่าทำไมมนุษย์ยุคหินทั้งชายและหญิงจึงนั่งล้อมรอบกองไฟ (ซึ่งเป็นเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดในยุคนั้น) แล้วเริ่มบอกเล่าเรื่องราว นับจากนั้นมนุษย์ก็ไม่เคยหยุดเล่าเรื่องราวอีกเลย เรื่องราวดีๆ และนักเล่าเรื่องชั้นเลิศเป็นที่ต้องการเสมอ ไม่ว่าจะรอบกองไฟ หน้าไมโครเวฟ ในออฟฟิศ หรือแม้แต่ข้างสนามขณะที่ลูกๆ ของคุณแข่งฟุตบอล ในหนังสือเล่มนี้ เราจะบอกวิธีการเป็นนักเล่าเรื่องที่เก่งกาจแก่คุณ

อยากเช็กชีพราวเสน่ห์ชิ้นใหม่ เล่าเรื่องของคุณสิ

แต่ถ้าหากคุณยังไม่พอใจกับเรื่องราวของคุณในตอนนี้อย่างไรก็ตาม ไม่ต้องกังวลไป เราจะช่วยให้คุณออกแบบชีวิตการทำงานอย่างที่ความต้องการซึ่งระหว่างนั้นคุณจะได้เขียนเรื่องราวชีวิตชิ้นใหม่ด้วย เราจะช่วยให้คุณใช้ชีวิตบนโลกใบนี้ด้วยความสงสัยใคร่รู้มากขึ้น กล้าลองผิดลองถูกมากขึ้น และปลุกฝังความกระตือรือร้นที่จะลงมือทำให้แก่คุณ ที่สุดแล้วเราต้องการให้คุณเป็นคนที่ไม่ได้มัวแต่กังวลและมัวแต่มีใจผูกพันกับงานทุกอย่างที่ทำ ความจริงก็คือ หากคุณไม่มีความสุขกับงานอย่างแท้จริง คุณย่อมไม่มีความสุขกับชีวิตอย่างแท้จริงด้วย

และนั่นไม่ใช่ชีวิตของชีวิตที่ควรจะเป็น

คุณต้องมีความสุขในสิ่งที่ทำ มีความสุขกับชีวิตการทำงานของคุณ ขณะเดียวกันโลกก็ต้องการคนทำงานที่มีความสุขและมีใจผูกพันมากขึ้น

ตลอดหนังสือเล่มนี้ เราสองคนจะเล่าเรื่องราวของตัวเอง เรื่องราวของผู้อ่าน เรื่องราวของผู้เข้าร่วมเวิร์กช็อป รวมไปถึงเรื่องราวของผู้ที่ได้ใช้ไอเดียและเครื่องมือการออกแบบชีวิตมาปรับเปลี่ยนและออกแบบงานอาชีพ หรือองค์กรของพวกเขาอีกครั้ง พวกเขาเป็นคนแบบเดียวกับคุณที่สามารถทำให้งานของตนกลายเป็นงานที่ใช่ เราจะเผยให้เห็นวิธีออกแบบ

ชีวิตการทำงานที่มีประสิทธิภาพ สร้างความรู้สึกผูกพัน เปี่ยมไปด้วย
ความหมาย และสนุกสนาน

คุณจะมีความสุขกับการทำงานในอนาคต เพียงแต่คุณต้องรู้วิธี
แอบย่องไปดูอนาคตแบบที่ต้องการเท่านั้น
มาเริ่มกันเลยดีกว่า ...