

ПРОВЕРЕНО В *STANFORD LIFE DESIGN LAB*



ДИЗАЙН

ВАШЕЙ

ЖИЗНИ

Живите так, как нужно именно вам

Билл Бернетт, Дэйв Эванс

Дэйв Эванс
Билл Бернетт
Дизайн вашей жизни: Живите
так, как нужно именно вам

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27097006

Дизайн вашей жизни: Живите так, как нужно именно вам / Билл

Бернетт, Дэйв Эванс: Альпина Паблишер; Москва; 2018

ISBN 978-5-9614-4978-5

Аннотация

Каждый хочет жить осмысленно и понимать, что время прошло не зря и важные цели достигнуты. Однако мы редко прилагаем к этому какие-то особые усилия, скорее, полагаемся на волю случая. Представьте, что так же действовали бы инженеры, проектирующие какой-нибудь сложный прибор. Вряд ли бы у них что-то получилось. Билл Бернетт и Дэйв Эванс в своей книге «Дизайн вашей жизни», быстро ставшей бестселлером Amazon, проводят аналогию между деятельностью проектировщиков и дизайнеров и выстраиванием собственной жизни. Они показывают, как сделать ее интересной, продуктивной и наполненной смыслом.

Эта книга научит вас дизайнерскому мышлению и тому, как с его помощью осознанно выбрать будущее и уверенно его достичь.

Содержание

Введение	9
Любимые проблемы конструкторов	16
Как мы это узнали?	22
Конструкторы тоже любят вопросы	27
Добро пожаловать в конструирование жизни	30
Что мы знаем?	31
Мыслите как конструктор	36
Антиувлечение – наше увлечение	43
Удачно спроектированная жизнь	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47
Комментарии	

Билл Бернетт, Дэйв Эванс
Дизайн вашей жизни:
Живите так, как
нужно именно вам

Билл Бернетт, Дэйв Эванс

ДИЗАЙН ВАШЕЙ ЖИЗНИ

**Живите так,
как нужно именно вам**

Перевод с английского

Переводчик *Анна Прохорова*
Редактор *Карина Бычкова*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *А. Василенко*
Корректоры *О. Улантимова, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*

© William Burnett and David J. Evans, 2016

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина Паблишер», 2018

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Посвящается всем замечательным студентам, которые поделились с нами своими историями и чья открытость и горячее участие позволили нам узнать о дизайне жизни больше, чем мы могли себе представить.

Моей жене Синтии, которая уговорила меня согласиться на работу в Стэнфорде. Я люблю тебя, и, если бы не ты, я бы никогда не стал тем, кем являюсь сейчас.

Билл Бернетт

Моей дорогой жене Клаудии, движущей литературной силе в нашем доме, которая постоянно подталкивала меня к написанию книги, без устали объясняя, зачем я должен это сделать. Твоя любовь возрождала меня снова и снова.
Дэйв Эванс

Введение

Жизнь по плану

Эллен привлекали минералы. Ей нравилось собирать их, упорядочивать и классифицировать по размеру и форме или по типу и цвету. После двух лет учебы в престижном колледже девушке следовало выбрать специализацию. Она еще не представляла, что делать со своей жизнью, не знала, кем хочет стать, но пришло время принять решение. В тот момент геология показалась ей лучшим вариантом. В конце концов, ей действительно очень нравились минералы.

Родители Эллен гордились дочерью и специальностью геолога, которую она выбрала. Однако окончив учебу, выпускница вернулась домой. Она начала сидеть с детьми и выгуливать собак. Мать и отец были сбиты с толку. Такой работой, не требующей профессиональной подготовки, их дочь занималась еще в старших классах. А они ведь только что выложили кругленькую сумму за обучение в престижном колледже. Когда же Эллен чудесным образом превратится в геолога? Когда начнет строить карьеру? Ведь именно ради этого она и получала образование. Ради того, чего от нее ожидали.

Но дело в том, что Эллен поняла: она не хочет быть геологом. Ее не увлекало изучение процессов, происходящих

в земной коре, образцов минералов и истории. Ее не интересовал труд в полевых условиях или работа в компании по добыче и продаже природных ресурсов или в экологическом агентстве. Ей не нравилось составлять карты и писать отчеты. Она выбрала геологию только потому, что в детстве любила минералы, и теперь Эллен, получив диплом и столкнувшись с непониманием родителей, не представляла, куда ей устраиваться и как быть дальше.

Если верить всему, что ей говорили, годы, проведенные в колледже, были лучшим временем ее жизни, и теперь Эллен оставалось лишь опустить руки. Она не догадывалась, что не одинока в своем нежелании работать по специальности. На самом деле в США только 27 % выпускников добиваются успехов в профессии, полученной в вузе. Идея, что специальность – это то, чем вы должны заниматься до старости, а годы в колледже – лучший период вашей жизни (время, предшествующее существованию, наполненному тяжелым трудом и скукой), представляет собой дисфункциональное убеждение – миф, мешающий многим людям жить так, как они хотят.

**ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
УБЕЖДЕНИЕ**

*Диплом
определяет вашу
карьеру.*

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

*Три четверти всех
выпускников колледжа
не работают
по специальности.*

К сорока годам Джанин начала замечать, что работала не зря. Она быстро добилась успеха и сумела удержаться на плаву. Она окончила один из лучших колледжей и престижную юридическую академию, получила место в крупной компании и о ней можно было с уверенностью сказать: «Ее жизнь удалась». Колледж, юридическая академия, брак, карьера – все в ее судьбе складывалось, как она и планировала, а воля и напряженный труд позволили ей добиться всего, чего она желала. Она стала образцом успеха и высоких достижений.

Но у Джанин была тайна.

Иногда по вечерам, вернувшись домой из юридической фирмы, представлявшей интересы одной из наиболее известных компаний в Кремниевой долине, она сидела на веранде, глядя на загорающиеся вдалеке огни, и плакала. У нее

было все, чего она хотела (по крайней мере, она всегда так считала), но Джанин чувствовала себя глубоко несчастной. Она понимала, что должна радоваться жизни, которую создала собственными руками, но этого не происходило. Все оказалось совсем наоборот.

Джанин решила, что с ней что-то не в порядке. Как можно, просыпаясь утром успешным человеком, каждый вечер ложиться в постель, испытывая странную тоску, словно что-то ускользнуло, исчезло из вашей жизни где-то на полпути? Куда двигаться дальше, когда у вас есть все и одновременно ничего? Как и Элен, Джанин стала жертвой дисфункционального убеждения. Она верила, что если воспользуется всеми шансами, сумеет ухватить удачу за хвост, то обретет счастье. И здесь Джанин не одинока. В Америке две трети сотрудников недовольны своей работой. А 15 % буквально ненавидят ее.

ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЕ УБЕЖДЕНИЕ

*Если ты успешен,
значит, будешь
счастлив.*

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

*Чтобы обрести
настоящее счастье,
нужно создать жизнь,
которая нравится
только вам.*

Дональд сам заработал свои деньги. Он проработал более тридцати лет на одном месте. Почти полностью погасил ипотеку за дом. Его дети окончили колледж. Его пенсионные накопления аккуратно пополнялись. У него была стабильная карьера и размеренная жизнь. Он вставал, шел на работу, тратил деньги, возвращался домой, ложился спать. Просыпался на следующее утро, и все повторялось заново. Намылить. Смыть. Еще раз.

Долгие годы Дональд задавал себе один и тот же вопрос. Он крутился в голове нашего героя, когда тот приходил в кафе, садился ужинать, шел в церковь или в местный бар, чтобы отвлечься от надоедливых мыслей при помощи небольшой порции виски. Но вскоре все возвращалось на круги своя. Около десяти лет подряд этот вопрос будил его по но-

чам и возникал каждый раз, когда Дональд видел свое отражение в ванной. Вопрос звучал так: «Какого черта я все это делаю?»»

**ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
УБЕЖДЕНИЕ**

*Уже слишком
поздно.*

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

*Никогда не поздно
начать жить той
жизнью, которая
вам нравится.*

Но еще ни разу парень, смотревший на него из зеркала, не смог дать стоящего ответа. Дисфункциональные убеждения Дональда и Джанин похожи, но первый гораздо дольше существовал с мыслью, что жизнь, посвященная ответственной и успешной работе, сделает его счастливым. Этого достаточно? И все же у дисфункционального убеждения Дональда есть серьезный нюанс: он не мог перестать делать то, что делал всегда. Если бы только парень в зеркале сказал ему, что он не одинок и ему совсем необязательно поступать так, как он привык. В одних только США более тридцати

одного миллиона людей в возрасте от сорока четырех до семидесяти лет желают получить то, что принято называть карьерой «на бис», – работу, приносящую человеку ощущение собственной значимости, постоянный доход и общественное влияние. Кое-кто из этого тридцати одного миллиона нашел работу своей мечты, а остальные не представляют, с чего начать, и боятся, что уже слишком поздно для серьезных перемен в жизни.

Три человека. Три серьезные проблемы.

Любимые проблемы конструкторов

Оглянитесь вокруг. Взгляните на свой офис или дом, на стул, на котором сидите, на планшет или смартфон, что, возможно, держите в руках. Все, что нас окружает, было создано другими людьми. А каждый замысел всегда возникал благодаря проблеме. Желание наслаждаться разнообразной музыкой, но при этом не носить с собой чемодан с компакт-дисками, стало причиной того, что вы можете слушать до трех тысяч песен, помещающихся в крохотном квадратном устройстве, пристегнутом к вашей рубашке. Именно из-за проблемы излишней громоздкости ваш телефон идеально помещается в ладони, ноутбук работает пять часов без подзарядки, а сигнал будильника напоминает мелодичное пение птиц. По большому счету, надоедливый звон может показаться не таким уж большим неудобством по сравнению с другими, но он серьезно раздражал тех, кто не желал начинать свой день с резкого и громкого звука обычного будильника. Благодаря проблемам в вашем доме есть вода и теплоизоляция. То же самое и с водопроводом. Благодаря проблемам появились и зубные щетки. Стулья были созданы лишь потому, что кто-то и где-то решил перестать сидеть на камнях, так как это было не очень комфортно.

Существует разница между проблемой проектирования и технической проблемой. У нас обоих инженерные специаль-

ности, и мы не понаслышке знаем, что конструирование – хороший способ решения задачи, когда вы можете получить большой объем информации и уверены в том, что сумеете выбрать одно, самое удачное решение. Билл занимался разработкой петель на первых ноутбуках Apple, и вариант, который они предпочли вместе с коллегами, позволил данной модели стать одной из самых надежных на рынке компьютерной техники. Для этого потребовалось множество опытных образцов и огромное количество испытаний, всегда проводимых в процессе обкатки технологии, но проект по созданию надежных петель, длившийся целых пять лет (при этом его несколько раз закрывали), все-таки был завершен, а его команде пришлось испробовать много других технических вариантов, пока она не добилась необходимого результата. После достижения цели результат разработки можно было воспроизводить в неограниченном количестве. С технической проблемой удалось справиться на отлично.

Сравните этот момент с трудностями проектирования первого ноутбука со встроенной мышью. Поскольку в ноутбуках Apple почти все связано с работой мыши, стандартная мышь со шнуром была неприемлема. Это и есть проблема проектирования. В практике компьютерного конструирования не существовало подобных прецедентов, никто не мог дать точных прогнозов, будет ли результат удачным, в лаборатории рассматривалось множество идей, было испробовано бесчисленное количество вариантов, но все они оказались

неэффективными. И в этот момент появился инженер Джон Краковер. Он занимался разработкой миниатюрных шаровых манипуляторов, отвечающих за движение курсора, и у него возникла блестящая идея немного сдвинуть клавиатуру, чтобы образовалось место для трекбола. Это стало важным и долгожданным техническим открытием. С тех пор это визитная карточка ноутбуков Apple^[1].

Эстетика – еще одна очевидная проблема, с которой приходится сталкиваться конструкторам. В мире полно мощных спортивных машин, способных развить огромную скорость, но, например, «порше» сильно отличается от «феррари». Оба автомобиля разработаны с учетом высочайших требований к техническим характеристикам, обладают схожими качествами, но при этом – совершенно уникальным внешним видом. Инженеры этих компаний с особенным вниманием относятся к мельчайшим изгибам корпуса, к дизайну фар и решетки радиатора, но каждая фирма выбирает совершенно разные подходы в оформлении. Производители выбирают свой оригинальный образ – «феррари», безусловно, несет на себе отпечаток итальянской страсти, а «порше» сочетает в себе строгость и немецкую педантичность. Конструкторы долгие годы разрабатывали собственный почерк, чтобы сделать свои промышленные изделия эквивалентом движущейся скульптуры. Именно поэтому в какой-то степени соблюдение эстетики и является основной сложностью проектирования. Эстетика отражает эмоции человека, а когда задейство-

ваны эмоции, без дизайнерского мышления не обойтись.

Столкнувшись с необходимостью помочь нашим студентам окончить колледж и выйти в жизнь успешными и счастливыми людьми, которые поняли наконец, как распорядиться своим будущим, мы пришли к выводу, что дизайнерское мышление станет лучшим способом разрешения этой специфической проблемы. Конструирование жизни не предполагает наличия конкретной цели, как, например, создание пельмени для ноутбука, продолжавшееся пять лет, или строительство огромного моста, который надежно соединит две части суши; все это проблемы технического характера, где необходимо собрать и четко проанализировать точную информацию в отношении своих перспектив и выбрать оптимальный путь.

Когда вы представляете желаемый результат (великолепный портативный ноутбук, потрясающий спортивный автомобиль или удачно спроектированную жизнь), но не можете отыскать правильное решение для достижения цели, то именно в этот момент вы начинаете мозговой штурм, хватаетесь за все безумные, на первый взгляд, варианты и продолжаете упорно двигаться вперед, пока не найдете нужный. И вы сразу поймете, что это именно то решение, которое вам необходимо, неважно, гармоничные ли это линии корпуса «феррари» или же сверхтонкий ноутбук MacBook Air. Великолепный дизайн представляет собой размытое понятие, и его нельзя добиться исключительно путем решения урав-

нений, создания таблиц и анализа информации. Это особое внешнее восприятие, создающее собственное неповторимое ощущение – прекрасный эстетический облик, способный тронуть вашу душу.

Ваша удачно спроектированная жизнь также будет обладать своим неповторимым внешним видом и ощущением, а дизайнерское мышление поможет вам с проектированием. Все созданное когда-то для того, чтобы упростить нашу повседневную жизнь, сделать ее более продуктивной, более радостной и гораздо более успешной, возникло благодаря проблеме и потому, что какой-то конструктор или команда конструкторов где-то в мире нашли пути ее решения. Пространство, в котором мы живем, работаем и развлекаемся, было спроектировано так, чтобы сделать нашу жизнь, работу и развлечения гораздо эффективнее. Повсюду, куда ни бросишь взгляд, мы видим, что происходит, когда инженеры успешно справляются с задачами.

Мы видим преимущества дизайнерского мышления.

А вы вскоре увидите преимущества дизайнерского мышления в своей собственной жизни. Проектирование не существует исключительно для того, чтобы выпускать дорогие компьютеры и «феррари», оно помогает также конструировать роскошную жизнь. Вы можете использовать дизайнерское мышление, чтобы создать яркую, радостную и интересную судьбу. Неважно, кто вы или кем были, чем зарабатываете или зарабатывали на жизнь, сколько вам лет, – вы мо-

жете использовать то же мышление, которое применялось в разработке самых удивительных технологий, продуктов и областей, чтобы организовать свою карьеру и жизнь. Удачно спроектированная жизнь – это жизнь в постоянном движении: креативная, продуктивная, изменяющаяся, эволюционирующая, в которой всегда есть возможность для новых открытий и приятных неожиданностей. Вы получите от нее гораздо больше, чем в нее вложите. Удачно спроектированная жизнь – это нечто большее, чем скучный алгоритм «намылить, смыть, еще раз».

Как мы это узнали?

Все началось с ланча.

Хотя на самом деле все началось в 1970-х, тогда мы были студентами выпускного курса в Стэнфордском университете (Дэйв учился в нем раньше Билла). Билл открыл для себя интересную специальность по разработке дизайна продукта и решил сделать карьеру в этой области. В детстве он обожал рисовать машины и самолеты, сидя под швейной машинкой матери. Он выбрал данную область, когда, к своему большому удивлению, обнаружил, что существовали люди, которые делали нечто подобное каждый день, и назывались они конструкторами. Будучи руководителем программы дизайна в Стэнфорде, Билл по-прежнему рисует и конструирует вещи (однако уже выбрался из-под швейной машинки), координирует учебные планы студентов в области дизайна и проектирования и преподает в Институте дизайна Хассо Платтнера (многоплановом инновационном учебном центре в Стэнфорде, где все курсы лекций построены с учетом процесса дизайнерского мышления). Билл также принимал участие в стартапах и трудился в компаниях, входящих в список ста крупнейших компаний по версии журнала *Fortune*. В его послужном списке семь лет работы в Apple, где он проектировал отмеченные наградой ноутбуки (в том числе занимался и теми самыми петлями), и несколько лет в индустрии раз-

влечений, где он разрабатывал дизайн фигурок персонажей из «Звездных войн».

Билл знает, что ему очень повезло еще в студенчестве узнать о разработке дизайна продукта и сделать интересную и насыщенную карьеру. Занимаясь преподавательской деятельностью, мы оба стали свидетелями того, как редко такое происходит и как часто с выбором призвания не везет даже студентам Стэнфорда.

В отличие от Билла во время обучения в университете Дэйв не представлял, чем займется. Изначально он потерпел неудачу, выбрав специализацией биологию (об этом чуть позже), и окончил колледж специалистом в области машиностроения, если честно, лишь потому, что не придумал ничего лучше. В процессе учебы он не нашел правильного ответа на вопрос «Как мне узнать, чего я хочу от жизни?». Но в конце концов, методом проб и ошибок, ему это удалось, и в награду он получил более тридцати лет в качестве консультанта в сфере передовых технологий. Он стоял у истоков создания первой компьютерной мыши и первых проектов по проектированию лазерных принтеров в Apple, стал соучредителем корпорации Electronic Arts и помог многим владельцам стартапов найти свой путь в бизнесе. После непростого начала его карьера стремительно пошла в гору, но он всегда помнил, что все оказалось гораздо сложнее, чем могло быть.

Несмотря на то, что мы оба уделяли много времени работе и семье, мы продолжили преподавательскую деятель-

ность. Билл остался в Стэнфорде, где видел, как сотни молодых людей посещают его лекции и изо всех сил пытаются понять, чем заняться после окончания колледжа. Дэйв преподавал в Калифорнийском университете в Беркли, где разработал курс лекций под названием «Как найти свое призвание» (также известный как «Является ли ваше призвание вашим?»), который он прочитал четырнадцать раз за восемь лет. И по-прежнему стремился читать этот курс в Стэнфорде. Все это время они с Биллом периодически пересекались по работе и просто так. Дэйв слышал, что Билл только что занял пост руководителя программы дизайна Стэнфордского университета, и Дэйв как раз был большим специалистом в этой области. Ему пришло в голову, что сложнейшие многоплановые требования, предъявляемые к конструктору и дизайнеру, накладывают на студентов непосильное бремя: они отчаянно пытаются найти работу, заставляющую их ощутить собственную важность и авторитет и выстроить в дальнейшем успешную карьеру. Он решил позвонить Биллу и пригласить его на ланч, чтобы поделиться своими идеями и посмотреть, что из этого выйдет. Если все пойдет хорошо, то, возможно, они еще не раз встретятся для новых обсуждений, и вполне вероятно, что через год или около того из этой затеи что-то вырастет.

Именно поэтому все и началось с ланча.

Уже через пять минут разговора мы поняли, что нужно сделать. Мы решили совместно читать новый курс в Стэн-

форде, применить дизайнерское мышление в расстановке жизненных приоритетов после окончания колледжа сначала для студентов, изучающих дизайн и проектирование, а затем, если все сложится удачно, и для остальных.

Впоследствии этот курс лекций стал одним из самых популярных факультативов.

Когда нас спрашивают, чем именно мы занимаемся в Стэнфорде, мы отвечаем тщательно подготовленной емкой фразой: «Мы читаем курс лекций, который помогает каждому студенту применить инновационные принципы дизайнерского мышления к злободневной проблеме проектирования собственной жизни во время учебы и после окончания университета». И, конечно же, затем следует реакция: «Превосходно! И что это означает?»

И мы обычно поясняем: «Мы учим, как использовать навыки проектирования в поиске своего жизненного призвания». И в этот момент почти все восклицают: «О! А можно мне тоже посещать эти лекции?!» Долгие годы мы вынуждены были говорить «нет» в ответ на этот вопрос, по крайней мере тем, кто не входил в число студентов Стэнфорда. Однако теперь это не проблема. Семинары по курсу «Дизайн вашей жизни» доступны любому желающему (www.designingyour.life), а мы написали эту книгу, чтобы вам не пришлось поступать в Стэнфорд для обретения удачно спроектированной жизни.

Но вы непременно должны задать себе некоторые вопро-

сы. Причем весьма непростые.

Конструкторы тоже любят вопросы

Подобно тому как Дональд каждый вечер смотрел в зеркало, спрашивая себя: «Какого черта я все это делаю?», каждый человек мучается похожими вопросами о жизни, работе и о собственной роли и предназначении в этом мире.

- Как найти работу, которая придется мне по душе или даже станет делом всей жизни?
- Как построить карьеру, которая обеспечит мне достойный заработок?
- Как совмещать семью и карьеру?
- Как я смогу добиться перемен в жизни?
- Как мне стать стройным, сексуальным и фантастически богатым?

Мы поможем вам найти ответы на все вопросы, кроме последнего.

Каждого из нас спрашивали: «Кем бы ты хотел стать, когда вырастешь?» Это основной жизненный вопрос, неважно, пятнадцать вам или пятьдесят. Конструкторы обожают вопросы, но больше всего им нравится их переосмысливать.

Переосмысление – это один из важнейших инструментов проектирования. Большинство великих инноваций возникло именно благодаря переосмыслению. Один из постулатов дизайнерского мышления: «Не начинайте с проблемы, на-

чинайте с людей, начинайте с эмпатии». Как только возникает эмпатия к тем, кто станет пользоваться нашим продуктом, мы четко формулируем свою точку зрения, включаемся в мозговую штурм и начинаем создавать новые модели, чтобы разобраться, что мы упустили из вида. Это обычно приводит к переосмыслению, которое иногда выступает точкой опоры. Переосмысление происходит, когда мы получаем новую информацию о проблеме, пересматриваем свое мнение, а затем начинаем думать и заново выстраивать модель поведения. Запускаете процесс, считая, что создаете продукт (новый бленд кофе или новую модель кофемашины), и приходите к переосмыслению, понимая, что на самом деле заново воспроизводите опыт других кофеен (например, Starbucks). Или же, пытаясь бороться с нищетой, вы перестаете одалживать деньги богатым слоям населения (как делает Всемирный банк) и начинаете ссужать их людям, которые слишком бедны, чтобы вернуть долг (микрозаймы и Grameen Bank¹).

Или же разработчики компании Apple создают iPad, что становится полным переосмыслением того, каким должен быть портативный компьютер.

Проектируя свою жизнь, мы тоже многое переосмысливаем. Например, мы понимаем, что нельзя все идеально спланировать, невозможно найти одно правильное решение, и это прекрасно. Существует бесчисленное множество моделей и

¹ Grameen Bank за свою деятельность по кредитованию бедного сельского населения страны стал лауреатом Нобелевской премии мира. – *Прим. ред.*

вариантов, наполненных надеждой на креативную и яркую реальность, которая делает жизнь достойной. Ваша жизнь не вещь, это опыт, и у вас получится испытать настоящую радость и удовлетворение от проектирования жизни и наслаждаться этим опытом.

Переосмысление вопроса «Кем бы вы хотели стать, когда вырастете?» звучит так: «В кого или во что вы хотели бы вырасти?» Жизнь немыслима без изменений и роста. Это бесконечное движение вперед. И дело не в каком-то предназначении. Не в однозначном ответе раз и навсегда. На самом деле никто не знает, кем хочет быть. Даже те, кто поставил галочку напротив профессий врача, юриста или инженера. Это всего лишь смутные представления о грядущем пути. И на каждом шагу нас подстерегает множество вопросов. А то, что действительно необходимо людям, – это процесс разработки, нужный для того, чтобы понять, чего они хотят, в кого бы хотели вырасти и как создать жизнь, приносящую удовольствие.

Добро пожаловать в конструирование жизни

Проектирование жизни – путь вперед. Именно этот путь позволит Эллиен забыть о своей специальности и вернуться к первой работе. Это то, что стимулирует Джанин выбрать ту жизнь, которая ей нравится. Это то, что даст ответы на вопросы Дональда, беспокоящие его по ночам. Конструкторы представляют еще не существующие вещи, а затем создают их, и мир вокруг меняется. И вы способны совершить это в собственной жизни. Вы можете вообразить себе будущую работу и жизнь, и в результате все изменится. Если вы довольны своей жизнью, то жизненное конструирование поможет вам сделать ее еще лучше.

Когда вы мыслите как конструктор, когда готовы задавать вопросы, когда понимаете, что жизнь – это всегда процесс создания чего-то, не существовавшего раньше, то все может заиграть удивительными красками, которые вы и представить себе не могли. Вы способны раскрасить свою реальность в любые цвета. В конце концов, это ваш дизайн.

Что мы знаем?

В рамках стэнфордской программы дизайна мы обучаем более тысячи студентов дизайнерскому мышлению и тому, как проектировать свою жизнь. И мы поделимся с вами одним секретом – мы еще ни разу не сталкивались с теми, кто не справился бы с нашим курсом. На самом деле это просто невозможно. В нашем арсенале более шестидесяти лет совместного преподавательского опыта на двоих, и мы использовали особенный подход к учащимся старших классов, студентам колледжей, выпускникам, аспирантам, возрастной категории от двадцати до тридцати лет, руководителям среднего звена и пенсионерам, желающим получить работу «на бис».

Как преподаватели, мы всегда гарантировали нашим студентам «пожизненные часы приема». Это означает, что если вы слушали наш курс, то мы всегда на связи. Точка. У нас были студенты, которые приходили к нам через несколько лет после выпуска и рассказывали, как способы, инструменты, идеи и образ мышления, которым мы их обучали, изменили их жизнь. Мы искренне надеемся и, если честно, абсолютно уверены, что эти знания смогут повлиять и на вас.

Но не стоит верить нам исключительно на слово. Стэнфорд – очень серьезное заведение. И хотя анекдоты о нем могут быть забавными, в процессе учебы о них стоит забыть.

Для того чтобы слова имели вес, их необходимо подкреплять фактами. Наш курс лекций – один из немногих курсов по теме дизайнерского мышления, научно обоснованный и доказавший свою важность для студентов по ряду серьезных показателей. Двое докторантов написали диссертации по этой программе и обнаружили любопытный факт^[2]. Они выяснили, что те, кто посещал наши лекции, гораздо лучше представляли, какая работа им нужна, и следовали своей цели; у них было гораздо меньше дисфункциональных убеждений (этих надоедливых мыслей, не дающих вам двигаться вперед и на самом деле абсолютно ошибочных) и больше способностей генерировать новые идеи для своего жизненного проектирования (повышение способности к формированию и восприятию идей). Все эти показатели были «статистически значимыми», что, попросту говоря, означает, что установки и упражнения, которые мы включаем в наш курс лекций и с которыми собираемся познакомить вас в этой книге, доказали свою эффективность; они помогут вам понять, чего вы хотите, и показывают, как этого добиться.

Но давайте обговорим кое-что с самого начала. Наука наукой, но все это глубоко личные проблемы. Мы можем предоставить вам механизмы, способы решения, определенные упражнения, но мы не в силах разобраться с вашей жизнью за вас. Мы не в состоянии пробудить вашу интуицию, изменить ваши перспективы на будущее и обеспечить бесчисленное множество внезапных парадоксальных озарений за де-

сять коротких шагов. Мы можем лишь обещать вам, что, используя нашу информацию и выполняя задачи по жизненному конструированию, вы сами добьетесь всех необходимых открытий и догадок. Главная правда заключается в том, что существует множество версий вашей личности, и все они правильные. А жизненное проектирование поможет вам выбрать любую из версий, которую в настоящее время вы видите на своем жизненном экране. Запомните: здесь нет неверных ответов и мы не оцениваем вас. В этой книге мы предложим вам выполнить некоторые задания, но в конце вы не найдете ключа с решениями, чтобы сравнить результаты. Мы добавили краткое повторение упражнений в конце каждой главы, потому что мы предполагаем, что вы захотите испытать себя. Именно так поступают конструкторы. Мы ни с кем вас не сравниваем, и вам тоже не следует этого делать. Мы здесь для того, чтобы творить вместе с вами. Представьте, что мы – часть вашей личной команды.

На самом деле мы предлагаем вам сразу же отправиться на поиски конструкторского коллектива – группы людей, которые ознакомятся с нашими идеями и потренируются вместе с вами. В этой сплоченной компании вы станете поддерживать друг друга на пути к успешно спроектированной жизни. Мы чуть позже поговорим об этом. Многие считают, что конструкторы – гении-одиночки, работающие в уединении в ожидании вспышки вдохновения, которое позволит им найти решение их проблемы проектирования. Это не име-

ет ничего общего с правдой. Конечно, такие простые процессы, как создание модели барного стула или нового набора для детского конструирования, вполне могут быть решены при участии одного человека, но в основном в сегодняшнем мире высоких технологий не обойтись без слаженной работы целого бюро. Дизайнерское мышление расширяет эту идею и предполагает, что лучшие результаты возможны при использовании методов радикального сотрудничества. Радикальное сотрудничество основывается на том, что люди, обладающие разным жизненным багажом, могут привнести в работу команды уникальный технический и человеческий опыт. Это увеличивает шансы, что в группе зародится эмпатия к тем, кто станет использовать создаваемый продукт, и столкновение разных взглядов будет способствовать генерированию действительно уникальных решений.

Это снова и снова находит свое подтверждение в рамках стэнфордской программы дизайна: выпускники собирают команды, специализирующиеся в предпринимательстве, юриспруденции, машиностроении, образовании, а студенты-медики постоянно удивляют новыми рационализаторскими предложениями. Все эти сообщества объединяет дизайнерское мышление, ориентированный на человека подход к проектированию, который использует разные жизненные установки, побуждающие их к сотрудничеству и вызывающие всплеск творческих идей. Обычно ни у кого из студентов, приходящих на наши лекции, нет опыта в проектиро-

вании, и первое время всем приходится изрядно потрудиться, чтобы добиться результатов. Они должны изучить образ мыслей конструкторов, особенно в вопросах радикального сотрудничества и скрупулезного отношения к процессу. Но как только это происходит, они обнаруживают, что их возможности как единой команды значительно превышают возможности одного человека, и их творческая мощь возрастает. Сотни успешных студенческих проектов и инновационных компаний, таких как D-Rev и Embrace^[3], появились благодаря этому процессу и являются доказательством, что в конструировании последнее слово остается за совместной слаженной работой.

Так что будьте гением в области конструирования своей жизни, но не думайте, что вам придется заниматься этим в одиночку.

Мыслите как конструктор

Прежде чем вы сможете заняться проектированием жизни, вы должны начать мыслить как конструктор. Мы объясним несколько простых способов, как этому научиться, но сначала вы должны понять одну действительно важную вещь: конструкторы никогда не продумывают все свои шаги заранее. Они выстраивают свой путь вперед. Что это означает? Имеется в виду, что вы не станете предаваться приятным фантазиям, не имеющим ничего общего с реальным миром или реальным собой. Вы будете создавать ситуации (мы называем их прототипами), заниматься испытаниями и получать огромное удовольствие от этого процесса.

Мечтаете о переменах в карьере? Эта книга поможет вам добиться их, но не путем бездейственных фантазий о том, какими же они будут. Мы собираемся научить вас дизайнерскому мышлению и тому, как выстраивать свое будущее, прототип за прототипом. Мы готовы помочь вам подойти к трудностям проектирования собственной жизни с тем же любопытством и той же креативностью, благодаря которым когда-то появились печатный станок, электрическая лампочка и интернет.

В основном мы делаем упор на карьеру, потому что, по правде говоря, большую часть своего времени мы проводим трудясь. Работа может служить ежедневным источником

огромного удовлетворения или же превратиться в бесконечную рутину и пустую трату времени в попытках справиться с тоской и скукой и продержаться до очередного уик-энда. Отлично спроектированная жизнь не имеет ничего общего с монотонностью. Вы пришли в этот мир не для того, чтобы до конца своих дней пахать восемь часов в сутки на ненавистного начальника.

Это может показаться немного мелодраматичным, но многие люди признаются, что это как нельзя лучше описывает их жизнь. И даже те, кому посчастливилось найти удачную работу, часто испытывают неудовлетворение и с трудом создают гармоничную жизнь. Настало время мыслить по-другому. Обо всем.

Дизайнерское мышление предполагает определенную перестройку. Эта книга познакомит вас с новыми подходами и подскажет, как использовать их в проектировании жизни.

На пути к моделированию своей жизни не обойтись без любопытства, стремления к действию, переосмысления, осведомленности и радикального сотрудничества. Это ваши конструкторские инструменты, и с их помощью вы сможете создать все, что пожелаете, в том числе и жизнь, приносящую удовлетворение.



Будьте любопытны. Любопытство приносит элемент новизны. И способствует изучению. Превращает окружающую действительность в азартную игру. Любопытство больше всего поможет вам «научиться быть удачливым». Именно по этой причине некоторые люди повсюду видят благоприятные возможности.



Дерзайте. Когда у вас есть стремление к действию, вы буквально обречены на то, чтобы выстроить свой путь вперед. Здесь нет места отдыху на скамейке в размышлениях о том, что же вам предпринять. Существует только немедленное включение в игру. Конструкторы пробуют все новое.

Они проверяют свои догадки. Они создают прототип за прототипом, часто ошибаясь, пока не найдут правильный вариант, который станет решением. Порой бывает так, что проблема в корне отличается от их первоначального представления о ней. Конструкторы идут навстречу переменам. Они не привязаны к конкретному результату, потому что всегда сосредоточены на том, что произойдет дальше, а не на том, что получится в итоге.



Практикуйте переосмысление проблем. Переосмысление происходит, когда конструкторы терпят провал. Оно также позволяет нам убедиться, что мы движемся в верном направлении. Проектирование жизни включает в себя ключевые переосмысления, которые помогают сделать шаг назад, пересмотреть главные убеждения и взгляды и выйти на новые рубежи. По мере прочтения книги мы станем переосмыслять дисфункциональные убеждения, мешающие людям найти желанную работу и жить, как им хочется. Переосмысление играет существенную роль в поиске необходи-

МЫХ ВОПРОСОВ И ОТВЕТОВ НА НИХ.



Не забывайте, что это процесс. Мы знаем, что часто жизнь выходит из-под контроля. Иногда вам кажется, что шаг вперед – это два шага назад. Вы совершаете ошибки, бросая найденные прототипы. Важно уметь отказаться от первой идеи и от неплохого, но не совсем подходящего решения. И порой происходит так, что вслед за этим из неразберихи возникают новые интересные идеи. Так была изобретена пружина «слинки»². Так появился тефлон. Суперклей. Пластилин Play-Doh. Все эти изобретения не увидели бы свет, если бы их создатели где-то не ошиблись. Когда вы учитесь мыслить как конструктор, вы учитесь осознавать процесс. Проектирование жизни – это увлекательное путешествие; не думайте о конечной цели, сосредоточьтесь на процессе и увидите, что произойдет.

² Slinky (англ.). Игрушка-пружина, созданная в 1943 году. Ее можно перекидывать из руки в руку, также она умеет «шагать» по лестнице. – *Прим. ред.*



Просите о помощи. Последняя установка дизайнерского мышления, возможно, наиболее важна, особенно когда речь идет о проектировании вашей жизни. Поговорим о радикальном сотрудничестве. Идея заключается в том, что вы не одиноки. Лучшие конструкторы знают, что процесс создания требует коллаборации. Требует создания команды. Художник может в полном одиночестве сотворить истинный шедевр на продуваемом всеми ветрами морском берегу, но конструктору не под силу в одиночку создать iPhone, на морском берегу или где-то еще. А ваша жизнь – это гораздо более совершенное произведение искусства, чем картина, поэтому вы тоже не справитесь без помощников. Не стоит пытаться придумывать идеальный сценарий вашей жизни самостоятельно. Это совместный процесс, и многие блестящие идеи будут исходить от других людей. Вам всего лишь необходимо задавать вопросы. Из этой книги вы узнаете, как использовать наставников и поддержку извне, чтобы определиться с проектированием. Когда вы открываете себя миру, мир открывается вам в ответ. И это все меняет. Другими сло-

вами, проектирование жизни, как и все виды конструирования, это командная игра.

Антиувлечение – наше увлечение

Многие люди живут в плену дисфункционального убеждения, заключающегося в том, что им необходимо найти то, что станет их увлечением. Как только они его находят, все остальные проблемы каким-то странным образом раскладываются по полочкам. Мы против этой идеи по одной серьезной причине: большинство не представляет, в чем заключается их главное увлечение.

Наш коллега Уильям Дэймон, директор Центра юношества в Стэнфорде, обнаружил, что лишь один из пяти молодых людей в возрасте от двенадцати до двадцати шести лет ясно представляет, чем хочет заниматься, чего хочет добиться в жизни и зачем^[4]. Наш опыт также показывает, что 80 % людей всех возрастов не знают, что их по-настоящему интересует.

Поэтому собеседования с консультантами по карьере часто проходят следующим образом:

Консультант по карьере: Что вас увлекает?

Соискатель: Я не знаю.

Консультант по карьере: Что ж, приходите, когда узнаете.

Некоторые консультанты по карьере предложат соискателям тесты, чтобы оценить их возможности и намерения или же узнать подробнее об их навыках и умениях, но каждый,

кто принимал участие в подобных тестированиях, понимает, что их заключения могут оказаться весьма неубедительными. Кроме того, узнав, что вы могли бы стать пилотом, инженером или же мастером по ремонту лифта, вы едва ли извлечете из этого какую-то пользу и начнете действовать. Поэтому мы не горим желанием выяснить, что вас интересует. Мы верим, что людям необходимо время, чтобы развить какое-то пристрастие. Кроме того, исследования показывают, что у большинства людей увлечение появляется после того, как они что-то попробуют, обнаружат, что это им по вкусу, и постараются овладеть этим в совершенстве, но никак не раньше. Попросту говоря: увлечение – результат удачного жизненного проектирования, а не его причина.

Однако у большинства людей нет одного конкретного увлечения, этого замечательного источника мотивации, который движет всеми их решениями и наполняет каждое мгновение их жизни ощущением смысла. Если вы поняли, что изучение размножения и эволюции моллюсков начиная от кембрийского периода и до наших дней – цель вашей жизни, мы снимаем перед вами шляпу. Чарльз Дарвин посвятил 39 лет исследованию дождевых червей; мы снимаем шляпу перед Чарльзом Дарвином. Но мы категорически не приветствуем подход к жизненному проектированию, который демонстрируют более 80 % населения. По правде говоря, почти все увлечены слишком многими вещами, и единственный способ узнать, чем бы им хотелось заниматься, это скон-

струировать несколько разных жизней, прожить каждую из них и уже потом решить, какая из них вам действительно нравится. Seriously, вам совсем не обязательно знать о своем увлечении, чтобы спроектировать жизнь, которая сделает вас счастливым. Как только вы поймете, с чего начинать движение вперед, вы нащупаете путь, способный привести вас к вашей истинной страсти.

Удачно спроектированная жизнь

Удачно спроектированная жизнь – это жизнь, полная смысла. Жизнь, в которой гармонично переплетаются ваше осознание себя, то, во что вы верите, и то, чем занимаетесь. Например, кто-то спрашивает вас: «Как идут дела?», и вы знаете, что ответить. Вы можете сказать этому человеку, что ваши дела идут успешно, и можете объяснить как и почему. Успешно спроектированная жизнь представляет собой прекрасный образец сочетания опыта, приключений, неудач, из которых вы извлекли важные уроки, трудностей, сделавших вас сильнее и позволивших вам лучше разобраться в себе, достижений и радостей. Стоит подчеркнуть, что неудачи и трудности – часть каждой жизни, даже успешно спроектированной.

Мы хотим помочь вам выяснить, что представляет конкретно для вас эта успешно спроектированная жизнь. Наши студенты и клиенты говорят, что это очень интересно и увлекательно. И на этом пути вас ожидает множество сюрпризов. Мы должны отметить, что время от времени вам придется выходить из зоны комфорта. Мы будем просить вас совершать поступки, которые могут противоречить здравому смыслу или же сильно отличаться от того, чему вы научились в прошлом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Комментарии

1.

Джон Краковер, изобретатель конфигурации ноутбуков Apple, см. Европейский патент EP0515664 B1 «Встроенная клавиатура ноутбуков, устройство управления курсором и подставка для мыши», и Artemis March, Apple Power Book (A): Design Quality and Time to Market, Design Management Institute Case Study 9-994-023 (Boston: Design Management Institute Press, 1994).

2.

Lindsay Oishi, "Enhancing Career Development Agency in Emerging Adulthood: An Intervention Using Design Thinking", doctoral dissertation, Graduate School of Education, Stanford University, 2012. T. S. Reilly, "Designing Life: Studies of Emerging Adult Development", doctoral dissertation, Graduate School of Education, Stanford University, 2013.

3.

Чтобы больше узнать об этих компаниях, посетите сайты www.embraceglobal.org и www.d-rev.org.

4.

William Damon, The Path to Purpose: How Young People Find Their Calling in Life (New York: Free Press, 2009).