

آهوناینن، مارکو - هیکیلا، کاترینا - یوکیینن، لینا - میتینن، ساری  
- اولیلا، یوهانا - پیٹیکاینن، نینا و ووریسالو، کاتی (2018)  
آینده - گشاده به روی امکانهای گوناگون! کتاب کار راهنمایی به  
سوی آینده. مرکز آینده پژوهی فنلاند، مدرسه اقتصاد تورکو، دانشگاه  
تورکو. 22 صفحه. ISBN 978-952-249-492-4

به همراه 9 تمرین آینده اندیشی



Turun yliopisto  
University of Turku



FINLAND FUTURES  
RESEARCH CENTRE

WINNOVA  
LÄNSIRANNIKON KOULUTUS OY



European Union  
European Social Fund

Leverage from  
the EU  
2014-2020

این کتاب کار در طول پروژه های UTUA – "زندگی دیگری برای خود ترتیب بده" و OMASI – "تصاویر زندگی کاری آینده از دیدگاه زنان جوان" گردآوری شد. هماهنگی هر دو این پروژه ها توسط مرکز تحقیقاتی آینده فنلاند در دانشگاه تورکو انجام شده است. بودجه این پروژه ها توسط مرکز توسعه اقتصادی، حمل و نقل و محیط زیست فنلاند مرکزی تامین شده، به رشد و اشتغال پایدار 2014-2020 - برنامه صندوق ساختاری فنلاند تعلق دارند. اطلاعات بیشتر در مورد آینده اندیشی و راهنمایی به سوی آینده را می توان از فهرست مرجع کتاب کار و در آدرس [www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi) یافت. در این وب سایت شما همچنین می توانید کتاب کار را به زبانهای فنلاندی، سوئدی و انگلیسی پیدا کنید.

امیدواریم که این کتاب کار برای شما مفید بوده، ابزار جدیدی برای هدایت به سمت آینده در اختیاران قرار دهد!



## چگونه افراد را به سمت آینده هدایت کنیم؟ - تئوری هایی در مورد "راهنمایی به آینده ها"

ویژگی اصلی "راهنمایی به آینده ها" این است که به افراد این توانایی را می دهد که به آینده شان از راه های گوناگون و زوایای مختلف بیندیشند و هیچ درست و غلطی در این مورد وجود ندارد. روش مناسب همچنین به موقعیت و شرایط فرد بستگی دارد.

وظیفه "راهنمایی به آینده ها" ارائه مدل و تحلیل است برای اینکه افراد چگونه رویکردی به آینده خود و محیط اطرافشان می توانند داشته باشند. انعکاس نگرششان به آینده این امکان را ایجاد می کند تا در شرایط مختلف به گونه های مختلف عمل کنید. برای مثال، ممکن است افراد چیزهایی را کشف کنند که خودشان می توانند واقعا تغییر دهند، در حالیکه برخی دیگر از اتفاقات را نمی توان تغییر داد و باید یاد گرفت چگونه با آنها زندگی کرد.

هدف این است که افراد، آینده را به صورت مجموعه ای جامع تر ببینند. ما در مورد آینده های ممکن، مطلوب و محتمل صحبت می کنیم. هدف از فکر کردن به آینده های ممکن این است که چشم انداز ما را گسترش داده و به ما در کشف چیزهای جدید یا موارد پیش از این نا آشنا کمک کند. آینده مطلوب ارزشها و تفکرات ارزش محور را وارد بحث می کند. فکر کردن در مورد آنها به ما کمک می کند تا آنچه را که مهم و مطلوب است، مشخص نماییم. آینده های محتمل ما را و می دارند تا به عوامل مختلف تغییر و اثرات مشترک آنها بیندیشیم. آنها همچنین ما را راهنمایی می کنند که چگونه منتقدانه به نحوه پیشروی مسایل گوناگون نگاه کنیم و تمایل به ایجاد تغییر را در ما بیدار می کنند.

آینده همیشه غیر قابل پیش بینی است، و حتی تغییرات عمده ای می توانند به صورت ناگهانی رخ دهند. هیچ تضمینی وجود ندارد که بتوانیم به گونه ای آینده مان را کنترل و هدایت کنیم و دقیقاً همانطور که می خواهیم آن را شکل دهیم. "راهنمایی به آینده ها" به افراد ابزار تفکر و عمل می دهد که با آن انتظارات خود از آینده را تحلیل نموده و خود را برای زنجیره های متنوعی از رویدادها آماده کنند. این ابزار همچنین این توانایی را تقویت می کند که فرد خود را در آینده به عنوان بخشی از جامعه و محیط اطراف ببیند.

### 1. فکر کردن به آینده در مقیاس های مختلف - دیدگاه زمانی

اندیشیدن به آینده و آماده شدن برای چیزهایی که در آینده پیش خواهند ماند، برای همه ما طبیعی است. اگرچه ممکن است افراد ادعا کنند که در زمان حال زندگی می کنند، اما هنوز هم گاهی در مورد حوادثی که ممکن است در آینده دور اتفاق بیفتند، می اندیشند. "راهنمایی به آینده ها" حرکت انعطاف پذیر و فردی بین گذشته، حال و آینده را امکان پذیر می سازد. برای برخی از افراد، اندیشیدن به فردا می تواند بازه زمانی مناسبی از آینده باشد، در حالی که برخی دیگر می توانند به آینده خود و جهان در مقیاس زمانی چندین دهه فکر کنند. مهمترین جنبه "راهنمایی به آینده ها" برقراری ارتباط با مفهوم آینده است و در نتیجه، پیدا کردن راه معنی داری برای فکر کردن به آینده و انجام کارهایی که برای آینده اهمیت دارند.

### 2. ما آینده را میسازیم، با هم و جدا از هم

آینده نامعلوم است و ما هیچ آگاهی دقیقی از آن نداریم - گاهی حتی اتفاقات محتمل هم آنگونه که انتظار داریم روی نمی دهند. در "راهنمایی به آینده ها"، این بدان معناست که فرصت ها به طور مداوم ایجاد شده و از بین می روند. راه حل این است که در یابیم چگونه می توانیم و می خواهیم زندگی خودمان آن را ایجاد می کنیم. اگر چه اتفاقاتی در محیط زندگی ما رخ می دهند که نمی توانیم به طور مستقیم رویشان تاثیر بگذاریم، اما چیزهای زیادی وجود دارد که می توانیم تحت تاثیر قرار دهیم. از نظر نامعلومی آینده، همگی در جایگاهی مشابه قرار داریم و با همکاری یکدیگر می توانیم را آینده بسازیم.

### 3. اندیشیدن به آینده بر پایه اعتماد و گشادگی

در میان گذاشتن برداشت خود از آینده با دیگران همیشه کار آسانی نیست. زیاد اتفاق می افتد که افراد نسبت به آنچه از زندگی می خواهند نا آگاهند، و گاهی اوقات غیر ممکن است که کلماتی برای بیان احساسات خود در مورد آینده پیدا کرد. زمانی که به آینده فکر می کنیم احساسات گوناگونی از آزادی، خوش بینی و شور و اشتیاق تا ترس و اضطراب را تجربه می کنیم. هدایت افراد به سوی آینده کار بسیار حساسی است و به همین دلیل است که در "راهنمایی به آینده ها" تعامل باید بر پایه اعتماد و احساس پذیرش شکل بگیرد. در زمان هدایت گروهی، اگر مربیان بتوانند افکار، تجربیات و احساسات خود را نیز به صورت آزادانه با شرکت کنندگان به اشتراک بگذارند مفید خواهد بود.



#### 4. بازخورد دوستان

افراد دیگر می توانند به ما کمک کنند تا آینده را به نحوی متفاوت از ادراکات و تجربیات خودمان بفهمیم. بنابراین دریافت بازخورد از دوستان و نزدیکان در راهنمایی به سوی آینده مهم است. پذیرش پشتیبانی و تشویق از جانب دوستان اغلب آسانتر از دریافت بازخورد مربیان است. به دلیل تجربیات مشابه، دوستان و هم‌تایان می توانند به صورت مستقیم و واقعی تری با یکدیگر صحبت کنند. تمرین تفکر آینده نگر به ما کمک می کند تا فرصت های مختلف و جدیدی را کشف کنیم و این واقعیت را نشان می دهد که همه ما بخشی از یک سیستم اجتماعی مشترک هستیم.

#### 5. دنیای امکانات فردی

آینده متفاوت از گذشته یا حال است. ما نمی توانیم گذشته مان را تحت تأثیر قرار دهیم، اما آینده و دنیای امکاناتی موجود در آن در دسترس همگان است. تشخیص فرصت ها و همچنین ایجاد آنها در زمان حال صورت می گیرد. ما می توانیم اقدامات کنونیمان را مطابق با آنچه که می خواهیم یا آرزو می کنیم، تغییر دهیم - البته با توجه به محدودیت های موجود در واقعیت محیط اطراف. هدف از "راهنمایی به آینده ها" یافتن راه های مختلفی برای تحقق آرزوها و اهداف خود است، و همچنین کمک به مردم برای کشف چیزهای جدید و متفاوت و راهکارهای گوناگون.

#### 6. آینده از تصاویر ساخته شده است

در "راهنمایی به آینده ها"، ما می توانیم تصاویر ذهنی و انتظاراتمان از آینده را ایجاد و پردازش کنیم. شرکت کنندگان ممکن است در مراحل بسیار دشوار زندگی خود قرار داشته باشند، اما همیشه می توانند دیدگاه های جدیدی را بیابند و یا افکار جدیدی را پرورش دهند که امیدوار کننده باشند. تصاویر ذهنی را می توان با استفاده از روش های گوناگون و متدهای هنری از قبیل نوشتن یا نمایش ایجاد و تقویت کرد. تصاویر آینده این امکان را به افراد می دهند که از حال خود فاصله بگیرند و به صورت آزادانه در مورد آینده فکر کنند. هنگامی که افراد را به سمت یافتن تصاویر ذهنی مثبت راهنمایی می کنیم، تفکر درباره آینده می تواند انگیزشی و انرژی بخش باشد.

#### 7. مسئولیت در قبال خود و محیط زندگی

اقدامات ما همیشه روی محیط اطراف ما تأثیر می گذارد و بنابراین جهت گیری ما در مورد آینده خودمان ناگزیر روی دیگران نیز تأثیر می گذارد. آینده یک فرد تنها در مورد زمان آتی و یا دنیایی از امکانات پیش رو نیست؛ در واقع، آگاهی نسبت به آینده بخش مهمی از شخصیت و خلق و خوی یک فرد است. درک اعمال خود و مسئولیت پذیری نسبت به آنها و عواقبشان، بخشی از آگاهی نسبت به آینده بوده، نشان دهنده خصوصیتی وسیع تر از صرفاً حل مشکلات آینده و یا انتخاب فردی است. خودمختاری و تصور فعال شخص از خود، از اهداف اساسی "راهنمایی به آینده ها" هستند که می توانند از طریق بررسی بازتاب عواقب اقدامات فرد برای خود و دیگران تقویت شوند.

## مشکلات احتمالی "راهنمایی به آینده ها"



### 1. تعهد نا کافی در ابتدا

گاهی اوقات افراد با نگرش منفی به "راهنمایی به آینده ها" وارد میشوند، به همین دلیل است که باید به اولین برخورد توجه ویژه داشت. توصیه می شود که به شرکت کنندگان تأکید شود که مربی در کنار آنهاست و نه در برابر آنها. شروع "راهنمایی به آینده ها" باید بسیار لذت بخش باشد، به طوری که شرکت کنندگان در مورد موقعیت احساس مثبت داشته باشند.

### 2. تصویر یا پیش فرض قوی در مورد یک شرکت کننده

مربیان باید از دسته بندی شرکت کنندگان اجتناب کنند: "اگر در مسئله خاصی ضعیف هستند پس همیشه در آن ضعیف خواهند بود". همه می توانند تکامل یافته، یاد بگیرند. اگر یک شرکت کننده دارای مهارت های ضعیف در برخی زمینه ها باشد، این بدان معنا نیست که او نمیتواند در دیگر زمینه ها برتری داشته باشد. همه ما از پیش زمینه های مشابه برخوردار نیستیم. این مسئله به ناچار بر شرایطی که با آن مواجه می شویم و انتخابهایمان تأثیر می گذارد، اما نتیجه نهایی را تعیین نمی کند. این وظیفه مربیان است که به شرکت کنندگان کمک کنند تا نقاط قوت خود را به رسمیت بشناسند. مربیان همچنین می توانند برداشت شرکت کنندگان در مورد خود و امکانات موجودشان را تغییر دهند.

### 3. مشکلات برای دیدار با شرکت کنندگان

در "راهنمایی به آینده ها"، مربیان باید از قرار دادن خود در جایگاهی بالاتر از شرکت کنندگان اجتناب کنند. وقتی یک مربی آینده را در سطحی برابر و به شیوه ای حمایتی با شرکت کننده مورد بحث قرار می دهد، می تواند فضای مناسب برای بالا بردن کیفیت "راهنمایی به آینده ها" را ایجاد کرد. ترتیبات سلسله مراتبی و تحویل دستورات عملی از بالا به پایین می تواند این احساس را در شرکت کنندگان ایجاد کند که افکار و تجربیات خودشان ارزش چندانی ندارند.

مربیان همچنین باید از پیش فرض های بیش از حد اجتناب کنند و در ازای آن به اشتراک کنندگان اجازه دهند که آرزوها و رویاهایشان را به اشتراک بگذارند. وظیفه مربیان این است که از شرکت کنندگان در شرایطی که دارند حمایت کنند، و نه اینکه، برای مثال، آنها را از دست دادن برخی مزایای اجتماعی بترسانند.

### 4. تعهد به راهنمایی و درک وضعیت هر شرکت کننده

مهم است که مربیان متعهد به هدایت و حمایت از شرکت کنندگان در موقعیت ها و شرایط گوناگون زندگیشان باشند. مربیان لازم است که شرکت کنندگان را در زمینه هایی مانند ادامه تحصیل حمایت و پشتیبانی کنند. شرکت کنندگان باید به سمت یافتن بهترین گزینه های موجود در وضعیت خود و دیدن تصویر بزرگتر، که انتخاب فردی بخشی از آن است، هدایت شوند.

راهنمایی به سوی آینده تنها وظیفه مشاوران دانش آموزی نیست. معلمان باید بدانند که راهنمایی به سوی آینده مسئولیت آنها نیز هست.

#### 5. رفتار عادلانه تنها یک عبارت است

رفتار عادلانه عبارتی پیش پا افتاده و مبتذل نیست، بلکه نیاز به این دارد که مربیان مدل های عملیاتی و پیش فرض های خود را تشخیص داده، ارزیابی نمایند. مربیان باید با همه ی شرکت کنندگان به صورت یکسان رفتار کنند حتی با کسانی که جذابیت خاصی برایشان ندارند. راهنمایی برابر همچنین به معنای در دسترس بودن مربی و شناخت و به رسمیت شناختن تفاوت های شرکت کنندگان در زمان تمرین است. همه شرکت کنندگان باید راهنمایی شوند و هر کس باید به نحوه مورد نیاز و با توجه به وضعیت خاص خود پشتیبانی شود.

#### 6. گیر افتادن در حل مسائل فعلی

شرکت کنندگان اغلب در مورد حال حاضر و مشکلات آن نگران هستند. در "راهنمایی به آینده ها"، هدف همیشه هدایت شرکت کنندگان به سوی آینده ای دورتر از یک یا دو قدم بعدیشان است. هنگامی که راهنمایی به سمت آینده ای دورتر صورت می گیرد، زمان حال نیز ممکن است زوایای جدیدی از خود را نشان دهد و یا قابل دسترس تر به نظر برسد.

#### 7. ادراک جنسیتی ضعیف

شرکت کننده را به عنوان یک فرد هدایت کنید نه به عنوان نماینده یک جنسیت خاص. راهنمایی آنها را بر پایه منافع و رویاهایشان قرار دهید و راه حل های مبتنی بر جنسیتشان به آنها پیشنهاد نکنید. صنایع فلزی برای همه مناسبند همانطور که مراقبت از کودکان می تواند کار همه باشد. همچنین می توانید برداشت های کلیشه ای شرکت کنندگان در مورد مشاغل گوناگون یا زمینه های مناسب کاری برای جنسیت ها مختلف را مورد بحث قرار داده و در مورد آنها سوال کنید.

#### 8. از بین بردن معنای فرهنگ و پیش زمینه

آگاهی فرهنگی در راهنمایی به سمت آینده به این معنی است که مربیان تأثیر فرهنگ را چه بر خودشان و چه بر شرکت کنندگان در نظر بگیرند. فرهنگ، دیدگاه و ارزشهای ما بر شیوه عملمان تأثیر می گذارند و فرهنگ های مختلف ارزشهای گوناگونی را قبول دارند. مربیان باید این تفاوتها را به رسمیت بشناسند و با اعمالشان به این تفاوت ها احترام بگذارند. همچنین باید به این آگاهی برسند که آیا طی کارشان کلیشه های فرهنگی را تقویت می کنند و یا آنها را می شکنند.



## دستورالعمل هایی برای تمرینها

### اطلاعات کلی:

- مدت زمان تمرین ها بین 15 تا 45 دقیقه، بسته به تعداد شرکت کنندگان و فعالیت آنها متفاوت است.
  - بعضی از تمرین ها برای راهنمایی فردی نیز علاوه بر راهنمایی گروهی مناسب هستند.
  - شما می توانید تمرین را با توجه به نیازهای گروه خود انجام دهید: می توانید در یک جلسه فقط یک تمرین را انتخاب کنید و یا تمرین های بیشتری انجام دهید. شما همچنین می توانید ترکیبی مناسب از تمرین ها را در یک روز انجام دهید. در واقع می توانید از کارت های تمرین به شیوه ای که مناسب نیازتان باشد استفاده کنید.
  - تمام تمرین ها را می توانید در این آدرس پیدا کنید: [www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi). این امکان وجود دارد که تعداد دلخواهی از تمرین ها را چاپ کنید یا از یک ویدیو پروژکتور برای اجرای برخی از تمرین ها روی دیوار استفاده کنید.
  - توصیه می شود که هر جلسه را با گفتگو به پایان ببرید، تمرین چه افکاری را بر انگیخت؟ چه چیزی جالب و چه چیزی خسته کننده بود؟ آیا مسئله دشوار یا ناخوشایندی وجود داشت، و اگر چنین بوده، چرا؟
  - برخی از تمرین ممکن است مکالمه را به سمت و سوی بسیار شخصی ببرند. این مسئله را در رابطه با پویایی گروه و شرایط آن در نظر داشته باشید. در صورت لزوم، تلاش کنید تا بحث را به سمتی بی طرفانه هدایت کنید و مطمئن شوید که محرمانه بودن جلسه خدشه دار نشود.
- دستورالعمل های زیر کیفیت کار گروهی و انجام تمرین ها را ارتقا می دهند. توصیه می شود در شروع کار با هر گروه آنها را در نظر داشته باشید:**
- در ابتدای هر جلسه هر فرد خود را به دیگران معرفی می کند. شرکت کنندگان می توانند نام خود را روی یک کاغذ یادداشت بنویسند و آن را در جایی که قابل مشاهده باشد قرار دهند. اگر افراد جدیدی به گروه بپیوندند، دور معرفی باید تکرار شود.
  - تمرین ها را می توان در گروه و یا به صورت فردی انجام داد. هر کسی با توجه به منابع و مهارت های فردیش در فعالیت های گروهی شرکت می کند.
  - صحبت کردن تنها روش مشارکت نیست: شما همچنین می توانید بنویسید، نقاشی کنید و یا فقط گوش بدهید.

- پاسخ درست و یا سوال اشتباه وجود ندارد. کار گروهی حول محور بحث مشترک، گوش دادن به یکدیگر و تلاش برای دیدن مسائل از دیدگاه های جدید می گردد.
  - فرض نکنید: اغلب فرض می کنیم که بر اساس جنسیت، ظاهر و پیش زمینه افراد چیزهای زیادی درباره آنها می دانیم. به همه فرصت بدهید تا خودشان تجربیاتشان را به اشتراک بگذارند.
  - از طرف دیگران و درباره تجربیاتشان صحبت نکنید؛ فقط بر تجارب خود تمرکز کنید.
- مربیان نیز باید در تمرین ها شرکت کنند و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.

## کتاب کار "راهنمایی به آینده ها"، کارتهای تمرین

- کارتی به آینده
  - شغل مورد علاقه کودکی
  - مهارتهای آینده
  - بینگوی مهارتی
  - شبیه سازی آینده ها و انعکاس آنها
  - رای به آینده ها
  - اظهاراتی در مورد آینده شخصی
  - انتخابها و ارزشها
  - من حرفه ای در آینده
- + کارت یا وبسایت مرتبط / مجزا: اظهاراتی در مورد زندگی حرفه ای آینده

60°27'15.7"N 22°17'16.7"E

