

نیروی آینده‌نگری

منیره نسیمی

دکترای مشاوره



اثر آینده‌نگری
بر مسیر شغلی و
تحصیلی

گفت یکی از اساسی‌ترین توانمندی‌های مربوط به این فضیلت که بهره‌برداری درست و بهینه از منابع و فرصت‌ها را در راستای موفقیت به دانش‌آموزان می‌آموزد، آینده‌نگری یا دوراندیشی است. افراد دوراندیش، آینده‌نگر و باتأمل هستند. آن‌ها به خوبی در مقابل تکانه‌ها در مورد اهداف کوتاه‌مدت، به خاطر رسیدن به موفقیت‌های بلندمدت‌تر، مقاومت می‌کنند.

تعریف آینده‌نگری

آینده‌نگری یعنی دقت‌کردن در انتخاب‌ها، خطرناپذیری بیجا، نه‌گفتن یا انجام ندادن کاری که بعداً ممکن است پشیمانی به بار آورد. به عبارت دیگر، آینده‌نگری اجتناب از ریسک‌های بی‌مورد و در نظر داشتن هدف‌های بلندمدت هنگام گرفتن تصمیم و یا انجام کاری است. فرد آینده‌نگر رفتار هیجانی خود را کنترل می‌کند و پیامدهای کارهایش را مد نظر قرار می‌دهد. آینده‌نگری تلاشی نظام‌مند است که می‌کوشد کم و کیف تغییرات یا عدم تغییرات کنونی و تأثیر آن‌ها را در به وجود آوردن واقعیت‌های آینده ترسیم کند. همچنین بر آن است که منبع، الگوها و علل تغییر و ثبات را برای تقویت پیش‌بینی و ترسیم آینده‌های جایگزین مورد تحلیل قرار دهد.

توانمندی آینده‌نگری چه فایده‌هایی برای ما دارد؟

- آینده‌نگری ترسیم نقشه زندگی را راحت‌تر می‌کند.
- بر همه جنبه‌های زندگی تأثیر مثبت می‌گذارد.

کلیدواژه‌ها: اعتدال، آینده‌نگری، انتخاب، تغییر، فرصت

از جمله توانمندی‌های قدرتمند که از اثربخشی ویژه‌ای در مسائل مربوط به دانش و اشتغال دانش‌آموزان در بزرگسالی برخوردار است، آینده‌نگری است. به همین خاطر در این شماره در نظر داریم این توانمندی را بازتعریف و تأثیر آن را به‌عنوان نقشه راه در بهبود سبک زندگی بررسی کنیم. راهکارها و فعالیت‌هایی را نیز برای کار با دانش‌آموزان در راستای تغییرات بزرگ در مسیر زندگی تحصیلی و شغلی‌شان به شما آموزش دهیم.

پنجمین خوشه در فضایل اخلاقی را فضیلت «اعتدال» یا «خویشتن‌داری» تشکیل می‌دهد که با عنوان «توانمندی‌های محافظت‌تی» از آن یاد می‌شود. در واقع این توانمندی‌ها در مقابل زیاده‌روی و افراط از فرد محافظت می‌کنند. به عبارت دیگر، میانه‌روی به‌عنوان یک فعالیت اساسی، به ابزار مناسب و امیال و خواسته‌های معتدل اشاره دارد؛ به طوری که شخص میانه‌رو انگیزه‌هایش را سرکوب نمی‌کند، بلکه منتظر فرصت‌های مناسب برای ارضای آن‌ها می‌ماند و می‌کوشد آسیبی متوجه خود او یا دیگران نشود. از آنجا که نیاز جامعه به آموزش و کسب مهارت، و بازآموزی مستمر و همچنین، نیاز جامعه به دانش‌آموختگانی با ظرفیت فکری و خلاقیت بالا که بتوانند به‌طور مستمر اطلاعات خود را به‌روز کنند، مهارت‌های جدیدی را فراگیرند و در دنیای متحول بازار کار کارآفرینی کنند، بیش از پیش احساس می‌شود، می‌توان

- بهبود سبک زندگی را به همراه دارد.
- احتمال سختی و مشقت را کاهش می‌دهد.

نمره‌گذاری گزینه‌های آزمون به این صورت است:
هرگز: ۱ به ندرت: ۲ گاهی: ۳ غالباً: ۴ همیشه: ۵

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

آزمون سنجش آینده‌نگری

عبارت‌های زیر را بخوانید و گزینه‌ای را که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، مشخص سازید.

تفسیر نمره‌ها

✓ امتیاز بالاتر از ۳۵ نشان می‌دهد که شما فرد آینده‌نگری هستید. برای تصمیم‌گیری همه جوانب را در نظر می‌گیرید، فقط به فکر لذت‌های آنی نیستید و در صورت لزوم می‌توانید از آن‌ها به نفع آینده چشم‌پوشی کنید.

✓ امتیاز پایین‌تر از ۳۵ در این آزمون نشان می‌دهد که شما در صورت لزوم از توانمندی آینده‌نگری‌تان استفاده نمی‌کنید. وقت زیادی صرف تصمیم‌گیری‌هایتان نمی‌کنید و معمولاً خیلی سریع و بی‌مقدمه تصمیم می‌گیرید.

بعد از سنجش میزان توانمندی آینده‌نگری، در صورتی که امتیاز دانش‌آموزان پایین بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌هایی به شرح زیر، برای تقویت آینده‌نگری و کارآفرینی دانش‌آموزان با آنان کار کنید.

فعالیت یک: تصمیم به تغییر

بیندیشید و تحلیل کنید. به رابطه‌هایی که دوست دارید در آن‌ها تغییر ایجاد شود، فکر کنید و بگویید که چرا این نوع رابطه‌ها باید تغییر کنند. دو تصویر ذکر شده در زیر را بکشید:

تصویر ۱. رابطه را همان‌طور که در حال حاضر هست، به تصویر بکشید (مکان‌ها، وسایل و دیگر افراد درگیر).

تصویر ۲. رابطه را آن‌طور که دوست دارید باشد، به تصویر بکشید:

- موقع تکمیل هریک از تصویرها چه احساسی داشتید؟
- انگیزه‌تان برای ایجاد تغییر در رابطه چیست؟
- برای رسیدن به این هدف چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ سه گام بعدی را مشخص سازید.

فعالیت دو: انتخاب‌های خوب

به سه انتخاب خوبی که در گذشته انجام داده‌اید، فکر کنید. سپس جدول زیر را کامل کنید.

چرا این انتخاب خوب بود؟	چه چیزی می‌توانست این انتخاب را به انتخاب بد تبدیل کند؟	آیا در آینده هنگام مواجهه با شرایطی مشابه، کار متفاوتی انجام خواهید داد؟
انتخاب یک		
انتخاب دو		
انتخاب سه		

ردیف	عبارت	هرگز	به ندرت	گاهی	غالباً	همیشه
۱	من همیشه از فعالیت‌هایی که خطرات جسمانی دارند، دوری می‌کنم.					
۲	تصمیم‌گیری اضطراری و فوری من نیازمند تفکر کاملاً دقیق است.					
۳	هنگام تصمیم‌گیری تمام گزینه‌ها را شناسایی و بررسی می‌کنم.					
۴	همیشه قبل از اینکه حرف بزنم، خوب فکر می‌کنم.					
۵	دیر رسیدن بهتر از نرسیدن است. این یکی از شعارهای مورد علاقه من است.					
۶	بدون پیش‌زمینه قبلی تصمیم نمی‌گیرم.					
۷	هنگام تصمیم‌گیری حتماً باید دلیل منطقی برای درست بودن آن داشته باشم.					
۸	به صورت فی‌البداهه تصمیم‌گیری نمی‌کنم.					
۹	همه تصمیم‌ها را می‌توان با روشی کاملاً منطقی و نظام‌مند اتخاذ کرد.					
۱۰	در شرایط بحرانی و مبهم کاملاً بر مبنای منطق تصمیم می‌گیرم.					

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک؛ تغییرات بزرگ

- ✓ مشورت بگیرید.
- ✓ از تجسم ذهنی استفاده کنید.
- ✓ دوستان را جای خود بگذارید.
- ✓ با هیجانات کنار بیایید.
- ✓ برنامه جایگزین داشته باشید.

فعالیت سه: هفته بدون پشیمانی

به هفته آینده فکر کنید. برای هر روز این هفته:

۱. به چیزی فکر کنید؟
 ۲. چیزی بگویید؟
 ۳. فعالیتی انجام دهید؟
- که بعداً از فکر کردن به آن، گفتن یا انجام دادن آن پشیمان نشده و تأثیر مثبتی روی زندگی خودتان یا دیگران داشته باشید.

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره، معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت اعتدال: آینده‌نگری، بخشش. مؤسسه منادی تربیت، تهران.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م (۱۳۹۵). فضایل و توانمندی‌های شناختی (ج ۱). ترجمه دکتر کوروش نامداری. انتشارات یار مانا، اصفهان.
۳. سلیگمن، مارتین (۲۰۰۲). شادمانی درونی. ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه، تهران.

عمل	گفته	فکر	
			شنبه
			یکشنبه
			دوشنبه
			سه‌شنبه
			چهارشنبه
			پنج‌شنبه
			جمعه

فعالیت چهار: انتخاب سرنوشت‌ساز

به تصمیم مهمی فکر کنید که بر همه زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد و باید تا چند وقت دیگر آن را قطعی کنید؛ تصمیمی مانند انتخاب رشته تحصیلی. مزایا و معایب انتخابتان را در جدول زیر بنویسید. می‌توانید درباره هر تصمیم دیگری نیز از این جدول استفاده کنید، زیرا این کار کمک می‌کند تصمیم‌های معقولانه‌تری بگیرید.

مزایای تصمیم من	معایب تصمیم من

آینده‌نگری تلاشی نظام‌مند است که می‌کوشد کم و کیف تغییرات یا عدم تغییرات کنونی و تأثیر آن‌ها را در به وجود آوردن واقعیت‌های آینده ترسیم کند