

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 اختیارتان 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







## کارتی به آینده

مدت تمرین: 15 دقیقه

مناسب برای تمرین فردی و گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

### موارد مورد نیاز:

- کارت پستال
- تمبر
- خودکار

### هدف:

در این تمرین، شرکت کننده ها برای خود آینده شان کارت پستال مینویسند. هدف از این کارتها این است تا به نویسنده، مسائل و افکاری را یادآوری کند که در گذشته با آنها سر و کار داشته است. همزمان، این تمرین شرکت کنندگان را هدایت می کند تا به آینده شان بیندیشند.

### دستورالعمل:

هر شرکت کننده کارت پستال مورد علاقه اش را از مجموع گزینه ها انتخاب می کند. سپس به آنها آموزش داده می شود که چگونه به خود آینده شان کارت پستال بنویسند. برای مثال می توانند:

- یک پیغام دلگرم کننده برای خودشان بنویسند.
- به خودشان قول بدهند تا با انجام کاری شرایط را بهبود ببخشند.
- چیزهایی را بنویسند که دوست دارند در آینده به دست آورند.
- برای آینده آرزویی بکنند.

شرکت کنندگان آدرس خودشان را روی کارت می نویسند و تمبر می زنند. سپس کارتها جمع آوری شده، در پاکت قرار گرفته و مهر و موم می شوند. پس از سه ماه، مربی کارتها را برای شرکت کنندگان ارسال می کند.



## شغل مورد علاقه کودکی

مدت تمرین: 15 تا 30 دقیقه

مناسب برای کار گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان بدهد؟)

**موارد مورد نیاز:**

کاغذ و قلم در صورت احتیاج

**هدف:**

این تمرین نشان می دهد که انسانها رویاهای متفاوتی در مراحل مختلف زندگی دارند و اینکه رویاهایمان در طول زندگی تغییر می کنند. رویایتان به عنوان یک کودک چه بود؟ رویایتان در حال حاضر و برای آینده چیست؟ این تمرین همچنین برای معرفی مشاغل گوناگون و گفتگو در مورد آنها مناسب است.

**دستورالعمل:**

هر شرکت کننده شغل رویایی کودکیش را با اعضای گروه در میان می گذارد که میتواند غیر واقعی بوده و یا حقیقتاً دور از دسترسشان باشد. مسئله مهم این است که آنها رویایش را داشته اند. در صورت تمایل، شرکت کنندگان می توانند در مورد شغل رویایشان بنویسند و یا نقاشی کنند.

می توانید با سوالات زیر به گفتگو حرارت ببخشید:

- چرا این شغل رویایتان بود؟
- آیا هنوز هم رویای آن شغل را در سر دارید؟
- حرفه رویایی آینده تان چیست؟
- در حال حاضر رویای چه کاری را در سر می پرورانید؟

در طول قسمت تحلیلی این تمرین همچنین می توانید در مورد معنای رویا صحبت کنید و اینکه راههای جایگزین متفاوتی ممکن است برای محقق نمودن رویاها وجود داشته باشند.



## مهارت‌های آینده

مدت تمرین: 30 تا 45 دقیقه

موارد مورد نیاز:

- کاغذ یادداشت
- خودکار

**هدف:**

هدف از این تمرین تشویق شرکت‌کنندگان به اندیشیدن درباره تواناییها و مهارت‌هاییست که در حال حاضر دارند. همچنین آنها را ترغیب به تفکر در مورد دانش و مهارت‌هایی می‌کند که بهتر است بیاموزند. این تمرین روی این مسئله تاکید دارد که ما تواناییها و مهارت‌های گوناگونی داریم و اینکه راه‌های متفاوتی برای بهبود مهارت‌های فردی وجود دارد.

**دستورالعمل:**

به شرکت‌کنندگان کاغذ یادداشت و خودکار داده می‌شود و از آنها خواسته می‌شود تا تواناییها و مهارت‌هایی (و همچنین ویژگی‌هایی) را بیابند که برای زندگی حرفه‌ای حال حاضر و یا آینده لازم است. شرکت‌کنندگان می‌توانند از پیش زمینه خود بهره ببرند و به تواناییها و مهارت‌هایی بیندیشند که به خاطر حرفه‌شان و یا به عنوان سرگرمی آموخته‌اند.

شرکت‌کنندگان تواناییها و ویژگی‌های مورد نظرشان را یادداشت می‌کنند (هر مورد روی یک کاغذ یادداشت). سپس یادداشتهای جمع‌آوری شده روی میز پخش میشوند و یا روی دیوار نصب می‌شوند. مربی می‌تواند مهارت‌های یادداشت شده را بلند بخواند. سپس شرکت‌کنندگان دو تا از مهارت‌های حال حاضرشان را به همراه یک مهارت مورد نیازشان از میان یادداشتهای انتخاب می‌کنند. در صورت لزوم، می‌توانند یادداشتهای بیشتری را انتخاب کنند.

در مرحله تحلیلی تمرین، شرکت‌کنندگان به نوبت راجع به انتخابشان صحبت میکنند و توضیح می‌دهند که مهارت‌های انتخاب شده چه اثری روی زندگی و اعمال حال حاضرشان دارد. همچنین شرکت‌کنندگان می‌توانند راجع به مهارت‌هایی صحبت کنند که ذکر نشده‌اند ولی می‌توانند مفید باشند و دلیلشان را برای مهم دانستن آن مهارتها توضیح دهند.



## بینگوی مهارتی

مدت تمرین: 20 تا 45 دقیقه

مناسب برای تمرینهای انفرای و گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

### موارد مورد نیاز:

- فرم های بینگوی مهارتی (هر شرکت کننده یک فرم). قابل پرینت از:  
[www.tulevaisuusohjaus.fi](http://www.tulevaisuusohjaus.fi)
- خودکار

### هدف:

هدف از این تمرین کمک به شرکت کنندگان برای شناسایی مهارتها و نقاط قوتشان است و همچنین پیدا کردن مهارتهایی که بهتر است کسب کنند. بینگوی مهارتی، مهارتهای عمومی متفاوتی را جستجو می کند که برای مشاغل گوناگون مورد نیازند و همچنین قابل فراگیری در جاهای دیگری غیر از موسسات آموزشی نیز می باشند.

### دستورالعمل:

مربی می تواند چند نسخه از فرم های بینگوی مهارتی را آماده کند و به همراه خودکار در اختیار شرکت کنندگان قرار دهد. شرکت کنندگان لازم است سه تا پنج مهارتی که در فرم ذکر شده را انتخاب کنند که در حال حاضر دارا می باشند و همچنین یک مهارتی که علاقه مند هستند و یا لازم می بینند کسب کنند.

در طول تمرین تحلیلی، شرکت کنندگان به نوبت راجع به مهارتهای مورد نظرشان، دلیل انتخاب آن مهارتها و چگونگی کسبشان صحبت می کنند. اگر به نظر شرکت کننده ای مهارت خاصی در لیست ذکر نشده است، می تواند آن را به فرم اضافه کند. می توانید اهمیت تواناییها و مهارتهای گوناگون را برای زندگی حرفه ای کنونی و آینده مورد بحث قرار دهید.

### ویژگی اضافه:

همچنین می توانید از مشخصات شغلی ذکر شده در آگهی های کار (برای مثال در [www.mol.fi](http://www.mol.fi)) استفاده کرده، راجع به مهارتهای مورد نیاز برای حرفه های گوناگون صحبت کنید.

فرم همچنین می تواند مانند بازی بینگو استفاده شود، به این صورت که مربی به صورت اتفاقی مهارتها و ویژگیهایی را نام می برد و شرکت کنندگان در صورت داشتن آن، جلوی آن مهارت در فرم خودشان علامت میگذارند. اولین نفری که چهار مهارت را در یک ردیف کامل کند، می گوید "بینگو".

خلاقیت	روش مندی	اراده برای یادگیری	یک مهارت نام ببر
داوری	تعامل	خواندن متنهای طولانی	رهبری
پشتکار	صداقت	تواضع	درخواست مشاوره
خودداری	اجتماعی بودن	مدیریت فردی	سرزندگی
مهارت در کار دستی	مهارتهای کامپیوتری	تشخیص رنگها	سبک شناسی (Sense of style)
انعطاف پذیری	توانایی انتظار کشیدن	سرعت	گوش فرا دادن
ردیابی اطلاعات مورد نیاز	احتیاط	فعالیت بدنی	کار گروهی
حس چشایی دقیق	شهامت	حافظه خوب	توانایی نوشتاری
عدالت	طراحی	کنجکاوی	تطابق با برنامه زمانی
یک مهارت نام ببر	آینده نگری	همدلی	سرسختی



## شبیه سازی آینده ها و انعکاس آنها

**مدت تمرین:** 30 تا 45 دقیقه  
مناسب برای کار فردی و گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

### موارد مورد نیاز:

کامپیوتر و یا تبلتی که به اینترنت متصل باشد. آدرس شبیه سازی:  
**www.getalife.fi>simulation**

### هدف:

شبیه سازی شما را به 20 سال دیگر در آینده شغلی و تحصیلتان می برد و شما می توانید انتخابهای زیادی را در زمینه تحصیلات، شغل و سبک زندگی تجربه کنید. شبیه سازی شامل صدها اتفاق متفاوت است که هر تجربه را منحصر به فرد می نماید.

### دستورالعمل:

شبیه سازی "زندگی کن" ابزاری است که می تواند به طور مستقل استفاده شده و آینده زندگی حرفه ای، توقعات، ارزشها و تصمیم گیری فرد را منعکس نماید. بر اساس تصمیمات اخذ شده در شبیه سازی و عواقب آنها، شرکت کنندگان خلاصه ای دریافت می کنند که در جلسات راهنمایی نیز قابل استفاده است. شبیه سازی به خصوص برای راهنمایی شغلی دانش آموزان دوره متوسطه و دانشجویان مفید است.

شرکت کنندگان می توانند شبیه سازی را به تنهایی و یا در گروه های دو تا چند نفره انجام دهند. شبیه سازی با یک فرم بازتاب به پایان می رسد که توسط شرکت کننده پر میشود. بهتر است که بعد از شبیه سازی گفتگویی صورت بگیرد و سوالات زیر به بحث گذاشته شوند.

### 1. تجربه شبیه سازی

- آیا اتفاقات به نظرتان ممکن می آمدند؟
- آیا احساس می کردید که اتفاقات در آینده رخ می دادند؟
- آیا با شرایطی مواجه شدید که نمی توانستید تصور کنید در زندگی واقعی برایتان اتفاق بیفتد؟
- آیا شبیه سازی به شما احتمالاتی را پیشنهاد داد که قبلا به آن فکر نکرده بودید؟
- آیا طی شبیه سازی به پایه و دلیل انتخابهای خودتان فکر کردید؟
- آیا شبیه سازی شما را به اندیشیدن به ارزشهایتان تشویق کرد؟

2. زندگی شغلی آینده (نظرات و ایده های شرکت کنندگان در مورد آینده)
- آیا دوست دارید شغل ثابتی در آینده داشته باشید یا اینکه مشاغل گوناگون و چالش های جدیدی را تجربه کنید؟
  - چه نوع حرفه ای به نظرتان جذابتر یا محتمل تر است (برای مثال کارمندی، خود اشتغالی/کارافرینی و یا ترکیبی از هر دو، یک شغل در یک زمان خاص و یا چند شغل، کار پاره وقت، فصلی یا تمام وقت...)?
  - چه چیزی شما را به سمت زندگی حرفه ای تشویق می کند؟ ( برای مثال، مسایل مالی، تحقق خواسته هایتان یا به چالش کشیدن خودتان، کار کردن با دیگران، کمک به دیگران، مقام)
  - آینده خودتان را در چگونه شغلی می بینید؟
  - اهمیت شغل در دنیای آینده چگونه خواهد بود؟ چه کسانی اجازه، اجبار و امکان برای کار کردن را خواهند داشت (رباتها، هوش مصنوعی، انسانها)؟



## رای به آینده ها

طول تمرین: 20 تا 40 دقیقه

مناسب برای تمرین گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

### موارد مورد نیاز:

تکه های کاغذ قرمز و سبز

### هدف:

هدف از این تمرین این است تا شرکت کنندگان را به اندیشیدن در مورد آینده خودشان و آینده همگانی ترغیب کنند. جواب درست یا غلطی وجود ندارد، چرا که تمرکز تمرین بر روی احساسات و بینش شخصی شرکت کنندگان است. ایده تعلیم و تربیتی این تمرین این است که افکار شرکت کنندگان را به شکل مثبتی به سمت و سوی آینده و امکانات موجود در آن هدایت کند.

### دستورالعمل:

هر شرکت کننده یک تکه کاغذ قرمز و سبز برای رای گیری دریافت می کند. می توانید تمام سوالهای رای گیری را بپرسید و یا بخشی از آنها را انتخاب کنید، همچنین می توانید ترتیب سوالها را خودتان تعیین کنید. گفتگو می تواند بعد از هر سوال و یا در انتهای تمام سوالها انجام شود. در سوال 14، شرکت کنندگان می توانند برخی از جایگزین ها را انتخاب کنند و یا گزینه های جدیدی را پیدا کنند. گفتگو بخش مهمی از تمرین است که می تواند به طرح احتمالات و ایده های جدیدی بینجامد که همگی به یک اندازه با ارزشند.

مربی اظهارات گوناگون مرتبط به آینده را می خواند و شرکت کنندگان رای می دهند که در حال حاضر نسبت به آنها چه حسی دارند.

کاغذ قرمز = مخالف

کاغذ سبز = موافق

هر دو همزمان = شاید / نمی دانم

**ویژگی اضافه:** می توانید از تمرین " اظهاراتی درباره زندگی کاری آینده " در این قسمت بر اساس شیوه و زمان بندی مورد نظرتان استفاده کنید. اظهارات را می توانید به رای بگذارید و سپس در موردشان بحث کنید. اظهارات بهتر است به سوی آینده جهت دار باشند و شرکت کنندگان را به فکر کردن بر انگیزند. اظهارات جدید نیز می توانند اضافه شوند.

سوالات رای گیری: (در سمت دیگر کارت؟)

1. من در حال تحصیل در زمینه حرفه ای هستم که می خواهم در آینده دنبال کنم.
2. من نقاط قوت و مهارتهایم را می شناسم.
3. من اغلب به آینده ام می اندیشم.
4. من هنوز برنامه ای برای آینده ام ندارم.
5. آینده من کاملاً با زمان حال متفاوت خواهد بود.
6. یک حرفه طولانی مدت نزد یک کارفرمای خاص ارزش پیگیری دارد.



7. به نظر من این مهم تر است که از شغلم لذت ببرم تا اینکه درآمد زیادی داشته باشم.
8. من همچنان گزینه های محتمل زیادی برای آینده دارم و هنوز تصمیم نهاییم را نگرفته ام.
9. من دقیقا می دانم که از آینده چه می خواهم.
10. در آینده، کارفرماها انعطاف پذیرتر خواهند بود.
11. برای من اهمیت دارد که شغلی پیدا کنم و یا مشغول به تحصیل شوم اما زمینه کاری یا تحصیلیم اهمیت چندانی ندارد.
12. من هنوز نمیدونم که چه خواهم شد اما اعتقاد دارم که زندگی مرا به سویی خواهد برد.
13. ممکن است مشاغل و وظایف زیادی در آینده داشته باشم.
14. در آینده، زندگی شغلی به این موارد احتیاج خواهد داشت: الف) مهارت های زبانی خوب، ب) استقلال کاری، پ) بازاریابی مهارت های خود، ج) مهارت های همکاری، د) دانش فرهنگی، ر) تکبر، س) شوخ طبعی زیرکانه، ش) نگرش خدمت گرا، ص) شان و کرامت، ض) اخلاق مداری
15. من به آینده ام خوشبین هستم.
16. سلامت یکی از پیش شرط های آینده خوب است.
17. برنامه های آینده من حول محور این مسئله می گردند که کدام زمینه شغلی برای استخدام امید بخش تر است.
18. من خودم در مورد آینده ام تصمیم میگیرم.



## اظهاراتی در مورد آینده شخصی

مدت تمرین: 30 تا 45 دقیقه

مناسب برای کار گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

### موارد مورد نیاز:

- فرم پرینت شده اظهارات آینده (هر نفر یک فرم)
- خودکار
- عکس برگردان ها کوچک رنگی (برای مثال عکس برگردانها ی جالب کودکانه)

### هدف:

هدف از این تمرین این است که شرکت کنندگان را به فکر کردن در مورد آینده خود و آینده عمومی ترغیب کند. بحث و گفتگو قسمت مهمی از این تمرین هستند که امکانها و ایده های گوناگون - و به یک اندازه با ارزش - را برجسته می نمایند. ایده تعلیم و تربیتی این تمرین این است که افکار شرکت کنندگان را به شکل مثبتی به سمت و سوی آینده و راه های جایگزین و امکانات موجود در آن هدایت کند.

### دستورالعمل:

مربی فرمهای اظهارات آینده را به همراه خودکار و عکس برگردان به شرکت کنندگان می دهد. در ابتدا، مربی یکی از اظهارات را بلند می خواند، سپس حضار حس خود را در مورد آن گفته روی خط علامت می گذارند. پاسخ ها لازم نیست "بله" یا "خیر" باشند و می توانند هر جایی روی خط قرار بگیرند.

وقتی پاسخ تمام اظهارات علامت گذاری شد، بحث آغاز می شود. می توانید با سوالات زیر گفتگو را پیش تر ببرید:

- چه چیزهایی روی انتخاب ها اثر گذار بودند؟ شرکت کنندگان روی چه چیزهایی می توانند اثر بگذارند؟
- عقیده چه کسانی روی انتخاب های من اثر می گذارند؟
- انتخاب هایمان را روی چه نوع دانش و احساساتی پایه گذاری می کنیم؟
- نگرش من نسبت به آینده چیست؟ آیا انعطاف پذیر و مطمئن هستم یا بدبین؟

روی خط علامت بگذارید که حستان نسبت به اظهارات زیر چگونه است؟  
1. برای آینده رویاهایی دارم.

بله	خیر
-----	-----

2. نگرش من نسبت به آینده مثبت است.

بله	خیر
-----	-----

3. به نظر من مهمتر است که از شغل آینده ام لذت ببرم تا اینکه حقوق زیادی به خاطر آن دریافت کنم.

بله	خیر
-----	-----

4. من برداشت واقع‌گرایانه‌ای از تواناییها، مهارتها و امکانات خودم دارم (من تواناییهایم را دست کم یا دست بالا نمیگیرم).

بله

خیر

5. من اعتقاد دارم که علیرغم موانع بالقوه، به هدفم خواهم رسید.

بله

خیر

6. خانواده‌ام روی انتخابهای من اثر میگذارند.

بله

خیر

7. من آماده روبرویی با چالشهای جدید هستم.

بله

خیر

8. من باور دارم که در عرض یک سال برنامه‌های مشخص‌تری برای آینده خواهم داشت.

بله

خیر

9. آماده‌ام تا برای کار یا تحصیل به جای دیگری از فنلاند یا خارج از فنلاند نقل مکان کنم.

بله

خیر

10. من به شخصه می‌توانم روی نوع تحصیل یا شغلی که می‌خواهم دنبال کنم، اثر بگذارم.

بله

خیر

11. برنامه‌های آینده‌ام حول محور این مسئله می‌چرخند که کدام رشته آینده‌کاری بهتری دارد.

بله

خیر

12. من به روی مسایل جدید باز هستم.

بله

خیر

13. باور دارم که در آینده می‌توانم برای خودم حرفه و کاری را بیابم که هنوز آن را پیدا نکرده‌ام.

بله

خیر



## انتخابها و ارزشها

مدت تمرین: 30 تا 45 دقیقه

مناسب برای کار گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

### موارد مورد نیاز:

جعبه ای که در آن مربی 10 تا 30 مورد که سمبول ارزشها / آرزوها / توقعات / دستیافته های کاربردی باشند (مانند پول، خودرو، نقشه، ساعت، غذا، حیوان، کتاب) را جمع آوری کرده باشد. به عنوان جایگزین از کارتهای تصویری هم می توان استفاده کرد.

### هدف:

هدف از این تمرین این است که شرکت کنندگان متوجه شوند که به چه چیزهایی ارزش می دهند و به چه دلیل. ارزشها و احساسات به انتخابهای ما جهت می دهند و گاهی اوقات آنها را محدود می کنند. این تمرین به شرکت کننده ها این فرصت را می دهد که ارزشها، آرزوها و توقعات مرتبط به انتخابها را بررسی کنند و به این بیندیشند که سیستم ارزشی خودشان چگونه ساخته شده است.

### دستور العمل:

مربی اقلام موجود در جعبه را روی یک سطح صاف پخش می کند و شرکت کنندگان می توانند به مدت 5 دقیقه به آنها نگاه کنند. سپس هر شرکت کننده سه موردی را که نشانگر چیزهای با اهمیت برایش هست بر می دارد. پس از آن، می توانید صحبت کنید که چه مواردی برداشته شدند و به چه دلیل. چه ارزشها، امیدها یا توقعاتی به این انتخابها مربوطند؟

### ویژگی اضافه:

این تمرین می تواند به شیوه زیر ادامه پیدا کند:

- از سه مورد مهم، شرکت کنندگان می توانند یک مورد را انتخاب کنند که می توانند برای خود نگه دارند. دو مورد دیگر به جعبه برگردانده می شوند.
- همه اقلام به جعبه بازگردانده می شوند و شرکت کنندگان این بار یک موردی را انتخاب می کنند که در زندگیشان نمی خواهند. سپس به گفتگو در این مورد می پردازند که چه مواردی انتخاب شدند و چرا. چه ارزشها، امیدها یا توقعاتی به این انتخابها مربوطند؟



## من حرفه ای در آینده

مدت تمرین: 30 تا 45 دقیقه

مناسب برای کار گروهی (تصویر یا نمادی که کاربرد تمرین را نشان دهد؟)

موارد مورد نیاز:

- کاغذ یا مقوای A4

- مجله و روزنامه هایی که بتوان تصاویرشان را جدا کرد

- قیچی، چسب، خودکار و سایر وسائل مورد نیاز برای کاردستی

هدف:

هدف از این تمرین این است که شرکت کنندگان به این فکر کنند که زندگی شغلی و راههای کار کردن در آینده دچار چه تغییراتی خواهند شد و چه مشاغلی در آینده وجود خواهند داشت. این تمرین از متدهای هنری استفاده می کند تا افکار شرکت کنندگان را از حال به آینده و تصور احتمالات گوناگون سوق دهد.

دستورالعمل:

مربی اظهارات مربوط به زندگی کاری در آینده را بلند می خواند. این اظهارات همچنین می توانند پرینت شده به شرکت کنندگان داده شوند. سپس، می توانید گفتگویی کوتاه در مورد زندگی شغلی تصویر شده داشته باشید: آیا این تصویر قابل باور است؟ آیا ممکن است؟ آیا مطلوب است؟

پس از آن، شرکت کنندگان روی کاغذ زندگی کاری 20 سال بعد را به تصویر می کشند. هر "من حرفه ای آینده" می تواند بر اساس زندگی خود شرکت کننده ها و امیدهایشان بوده و یا کاملاً تخیلی باشد. طی درست کردن تصویر، شرکت کنندگان می توانند از اظهارات مربوط به آینده شغلی بهره ببرند. آنها می توانند آزادانه از روشهایی مانند نقاشی، کاردستی، نوشتن، بریدن تصاویر روزنامه و ... استفاده کنند.

تصویر باید به سوالات زیر پاسخ دهد:

- او (شخص موجود در تصویر) چه کاری برای گذران زندگی انجام می دهد؟

- او چگونه کار خود را انجام می دهد؟

- چه مهارت و توانایی هایی از ویژگیهای اوست؟

- کار او در برگیرنده چه ارزشهایی است؟

- رویای او چیست؟

سپس، شرکت کننده ها تصویر طراحی شده خودشان را به یکدیگر معرفی نموده به سوالات بالا پاسخ می دهند.

ویژگی اضافه:

تصویر می تواند به سوالات زیر نیز پاسخ دهد:

- او کجا زندگی می کند؟
- آیا خانواده دارد؟
- آیا حیوان خانگی دارد؟

## اظهاراتی درباره زندگی کاری آینده

این اظهارات در تمرین "من حرفه ای آینده" به کار برده می شوند. این سوالات همچنین می توانند در تمرین های دیگر به کار روند. همچنین می توانید راجع به بازه زمانی که در طول آن هر از یک از موارد ممکن است به حقیقت بپیوندد صحبت کنید. برای مثال بعضی از اظهارات می توانند در سال 2020 تا 2050 به وقوع بپیوندند ( جواب درست غلطی در اینجا وجود ندارد). این اظهارات از تحقیقات مرتبط به زندگی شغلی آینده و چشم اندازهای آینده جمع آوری شده اند.

1. در آینده، جامعه مزایای گوناگون مانند حقوق بیکاری را کم خواهد کرد.
2. در آینده، بیشتر شغل ها را می توان از راه دور مثلا از خانه انجام داد (برای مثال کنترل ماشین آلات یا کنترل مراحل انجام کار).
3. از نظر کارفرماها و مشتریان، مهارت و تجربه از اهمیت بیشتری نسبت به مدرک تحصیلی برخوردار خواهند بود.
4. به خاطر تحولات اقلیمی و گرمای شدید تابستان در جاهای دیگر، فنلاند به عنوان یک مقصد توریستی از محبوبیت زیادی برخوردار خواهد شد.
5. در آینده، خودروهای شخصی به صورت چشمگیری کم خواهند شد و وسایل نقلیه عمومی مهمترین جایگاه را در حمل و نقل خواهند داشت.
6. در آینده، ممکن است که مردم کارها و وظایف بسیار متنوعی انجام دهند. درآمدها از منابع زیادی کسب خواهند شد مانند کار با حقوق، کارآفرینی و فعالیتهای سازمانی.
7. در زندگی شغلی آینده، نیاز به دانستن زبانهای بیشتری نسبت به امروز وجود خواهد داشت.
8. در آینده، چاپ سه بعدی، برش لیزری و لوازم هوشمند برای همه در دسترس خواهند بود.
9. در آینده، فضاهای کاری فیزیکی و مجازی کل کره زمین را پوشش خواهند داد، و در یک هفته انسانها تا 3000 کیلومتر سفر می کنند.
10. در آینده، برخی از دکتراها و پرستارها ربات خواهند بود.