

## به آینده خوش آمدید! یک راهنمای گام به گام برای آینده‌نگاری فردی

ورن ویل‌رایت

برگردان: سیاوش ملکی‌فر، مهدی بدری‌زاده

باشگاه آینده‌پژوهان جوان

[www.youngfuturists.org](http://www.youngfuturists.org)

از زمانی که مردم جهان متقاعد شدند مطالعه و بررسی آینده امکان‌پذیر است، زمان زیادی نمی‌گذرد. تا پیش از نیمه‌های قرن نوزدهم، حرف زدن از آینده مترادف با رمل و اسطرلاب، طالع‌بینی، کف‌بینی و ... بود. همه فکر می‌کردند: "سالی که نکوست، از بهارش پیداست!". اما آینده‌پژوهی، به تدریج رشد کرد و آینده‌پژوهان، سعی کردند به ما بفهمانند که "اگر در زندگی چیزی هست که اندیشیدنی و واقعاً مهم باشد، آینده است... گذشته، رفته است، و حال نیز، آنی است که هم‌چون برق و باد، می‌آید و از پیش چشمان ما می‌گریزد. ماییم و آینده‌مان!؛ دنیایی که هنوز برای ساختن آن فرصت باقی است".

امروز به مدد تلاش آینده‌پژوهان در سراسر دنیا، آینده‌پژوهی به یک علم معتبر تبدیل شده و آینده‌پژوهی در سطوح کارشناسی ارشد و دکترای تدریس می‌شود. البته، یک قانون نانوشته وجود دارد که مسلمانان را از تحصیل در این رشته‌ها باز می‌دارد. جای تعجب نیست، چراکه آینده‌پژوهی در حقیقت علم و هنر کشف و شکل‌بخشیدن به دنیای مطلوب فردا است، این دانش سحرآمیز، گران‌قیمت‌تر از آن است که غربی‌ها، حاضر بشوند آن را به راحتی واگذار کنند؛ سلاحی برنده است که با توسل به آن، می‌توان آینده‌ی ملت‌ها را به یغما برد ...

تا امروز کتاب‌ها، نشریات و فیلم‌های متعددی پیرامون آینده تهیه شده و این روند هم‌چنان ادامه دارد. آینده‌پژوهی که تولد خود را مدیون تلاش فرماندهان نظامی در میدان‌های نبرد بود، به سرعت بالید و خود را به عرصه‌های مختلف صنعت و تجارت کشاند. به تدریج صاحبان کسب‌وکارها دانستند که اگر از دنیای آینده بی‌خبر باشند، باید میدان را به نفع رقبایی که چشم به آینده دوخته‌اند، ترک کنند. اما کاربرد آینده‌پژوهی به دنیای کسب‌وکار ختم نشد. چند سالی است که آینده‌پژوهان تلاش می‌کنند پای تکنیک‌ها و فنون پیشرفته‌ی آینده‌پژوهی را به زندگی فردی باز کنند.

مقاله‌ای که پیش رو دارید، حاصل تلاش پنج‌ساله‌ی ورن ویل‌رایت در هنگام تحصیل برای اخذ مدرک دکترای آینده‌پژوهی از دانشگاه لیدز متروپولیتن برای توسعه‌ی فنون آینده‌نگاری فردی است. او مدرک کارشناسی ارشد آینده‌پژوهی دانشگاه هوستون آمریکا را دارد.

ویل‌رایت می‌کوشد به من و شما یاد بدهد که برای آینده‌ی خود - مثلاً ۲۰ سال آینده - برنامه‌ریزی کنیم و آینده‌مان را، خودمان بسازیم. آینده‌ی ما، می‌تواند با امروزمان متفاوت باشد.

آینده‌ی خود را چطور می‌بینید؟ برای آینده‌تان چگونه برنامه‌ریزی می‌کنید؟ این نوشتار یک روش ساده و اثربخش برای برنامه‌ریزی در زندگی فردی به شما پیشنهاد می‌کند. البته اندکی با روش‌های رایج آینده‌پژوهان حرفه‌ای برای فعالیت‌های آینده‌نگاری در حوزه‌های مختلف کسب‌وکار و فناوری متفاوت است و به جای این که تأثیرات مختلف فناوری بر جامعه‌ی بشریت یا گرم‌شدن کره‌ی زمین و آب‌شدن یخ‌های قطبی را بررسی کند، بر شما، زندگی‌تان، خانواده‌تان، و هر چیزی که به طور مستقیم بر شما تأثیر می‌گذارد، متمرکز می‌شود.

رویکرد ما به آینده‌نگاری فردی، از سه گام اصلی تشکیل می‌شود:

۱. **جمع‌آوری اطلاعات** پیرامون خودتان، زندگی و اهداف‌تان. در این گام، شما وضعیت موجود را می‌شناسید و آن را تعمیم می‌دهید تا به آینده برسید.
۲. **تدوین سناریوهایی** برای مرحله یا مراحل بعدی زندگی‌تان. در این گام، شما آینده‌های محتمل زندگی خود را می‌کاوید.
۳. **تدوین استراتژی‌هایی** برای تحقق آینده‌های مطلوب و خلق طرح اقدام و طرح‌های اقتضایی<sup>۱</sup> برای سناریوهایی که در گام دوم طراحی کرده‌اید.

این نوشتار، بیشتر بر گام یکم - جمع‌آوری اطلاعات - متمرکز است؛ چون اطلاعاتی که پیرامون خود و زندگی‌تان جمع‌آوری می‌کنید، ورودی اصلی روش‌های آینده‌پژوهی برای کاوش آینده و برنامه‌ریزی به شمار می‌رود. از این رو، تأکید ما بر رویکردها و مفاهیم تازه‌ای است که چارچوبی برای جمع‌آوری و سازمان‌دهی اطلاعات در اختیار شما قرار می‌دهد و شما را تا پای تدوین سناریو می‌برد.

---

1. Contingency Plan

چارچوب مورد نظر ما با مفهومی آغاز می‌شود که برتراند ژوونل<sup>۱</sup> آن را "پیش‌دانسته"<sup>۲</sup> می‌نامد. پیش‌دانسته‌ها، حوزه‌هایی از آینده هستند که منطقاً می‌توان آن‌ها را پیش‌بینی کرد. ما سه گونه پیش‌دانسته را بررسی می‌کنیم: مراحل زندگی، روندها و نیروهای زندگی، و رویدادهای زندگی. این سه گونه پیش‌دانسته، چارچوبی برای گردآوری خودشناخته‌ها، آرمان‌ها، اهداف، و رویاهایی که آینده‌ی شما را می‌سازد فراهم می‌کند. اکنون به شرح هر سه نوع پیش‌دانسته می‌پردازیم:

## ۱. مراحل زندگی

در ذهن خود زندگی را هم‌چون یک مسیر دنباله‌دار تصور کنید که با تولد آغاز، و با مرگ پایان می‌یابد. این خط عمر<sup>۳</sup> زندگی انسان است. اکنون در ذهن خود، خط عمر را به چند بخش یا مرحله تقسیم کنید. هرچند ریشه‌ی این مفهوم به یونان باستان بازمی‌گردد و بعدها ویلیام شکسپیر، شاعر و نمایش‌نامه‌نویس نامدار انگلیسی از آن استفاده کرده، اما هنوز در علم روان‌شناسی جایگاه ویژه‌ای دارد. ما برای آینده‌نگاری فردی، خط عمر را به ۱۰ مرحله تقسیم می‌کنیم. این ۱۰ مرحله یک شمای کلی از زندگی به دست می‌دهد که حاوی ۱۰ تصویر است. هر تصویر، بر دانسته‌های ما از مرحله‌ی متناظر با آن استوار است. شما می‌توانید از این ابزار برای تجسم مراحل که خود، اعضای خانواده یا دوستان‌تان پیش رو دارند استفاده کنید. جدول صفحه‌ی بعد به شما کمک می‌کند خط عمر و مراحل آن را تجسم کنید.

به یاد داشته باشید که هر مرحله، کاملاً با مرحله‌ی پیشین یا پسین خود متفاوت است. هرچند در عمل تغییر بین مراحل زندگی تدریجی و ناملموس است، اما هر مرحله آشکارا با مراحل دیگر تفاوت دارد. شما از این مراحل به عنوان قالب‌های زمانی برای کاوش آینده‌ی خود استفاده خواهید کرد.

## ۲. نیروها و روندهای زندگی

ما در مطالعه‌ی آینده‌های فردی از شش نیروی پیش‌دانسته که در زندگی همه‌ی انسان‌ها به چشم می‌خورند بهره خواهیم برد. هر یک از این نیروها، بالقوه می‌توانند یک پیشران باشند. پیشران، نیرویی است که یک شخص (شما) را به اقدام وامی‌دارد. شش حوزه‌ی زندگی را که نیروها در آن جاری می‌شوند، می‌توان "دامنه"<sup>۴</sup> نامید. برخلاف مراحل زندگی، این حوزه‌ها با خط عمر موازی‌اند. هر یک از این حوزه‌ها از آغاز تا پایان زندگی جریان دارند، و بر اقدامات ما که آینده‌مان را متاثر می‌سازند، تاثیر می‌گذارند. این شش حوزه عبارتند از:

- 
1. Bertrand de Jouvenel
  2. Foreknowns
  3. Lifeline
  4. Domain

## مراحل زندگی

این ۱۰ مرحله برای درک آینده‌های فردی بسیار مفید است. چهار مرحله‌ی آخر به سن تقویمی ارتباطی ندارند، بلکه به شرایط جسمی و روحی مربوط می‌شوند.

مرحله	ویژگی‌ها
طفولیت	تا ۲ سال پس از تولد. وابستگی، رشد ذهنی، یادگیری مهارت‌های حرکتی و توانایی‌های حسی.
کودکی	۳ تا ۹ سالگی. رشد و بلوغ مهارت‌های حرکتی و کلامی. یادگیری بازی و اجتماعی شدن. رشد پیوسته، تحصیل رسمی و فعالیت‌های سازماندهی شده.
نوجوانی	۱۰ تا ۱۹ سالگی. رشد شتاب می‌گیرد. فرایند بلوغ موجب تغییرات و واکنش‌های هورمونی می‌شود. احساسات قوی به تصمیم‌ها شکل می‌دهد. خطر اعتیاد به سیگار یا سایر مواد مخدر وجود دارد.
جوانی	۲۰ تا ۲۹ سالگی. پایان تحصیل، تشکیل خانواده و رشد حرفه‌ای. درس‌های بالقوه و گرفتاری‌های مالی.
بزرگسالی	۳۰ تا ۳۹ سالگی. مدیریت خانواده و رشد حرفه‌ای. شمار فزاینده‌ای از مجردها در این مرحله تشکیل خانواده می‌دهند. تداوم فشار ناشی از چالش‌های زندگی.
میان‌سالی	۴۰ تا ۶۰ سالگی. ظهور نخستین نشانه‌های پیری و پیامدهای سبک زندگی؛ یائسگی، رفتن فرزندان به خانه‌ی بخت، نوه‌ها از راه می‌رسند، اوج فعالیت حرفه‌ای، ممکن است والدین سالخورده نیاز به مراقبت داشته باشند.
سالخوردگی (مستقل)	۶۰ سالگی به بالا. نشانه‌های بیشتر پیری و پیامدهای سبک زندگی. مشمول برنامه‌های تامین اجتماعی، حقوق بازنشستگی. فرصت‌ها و وقت آزاد بیشتر. ورزش و مسافرت. برخی مشکلات بهداشتی و سلامتی.
سالخوردگی (آسیب‌پذیر)	آغاز ضعف. بروز مشکلات مختلف سلامتی یا شناختی. نیازمندی به برخی کمک‌ها. دست‌کشیدن از رانندگی.
سالخوردگی (وابسته)	نیازمند مراقبت‌های روزانه. ناتوانی در کلیه‌ی عملکردهای فردی. احتمال نقل مکان به آسایشگاه سالمندان.
پایان زندگی (شش ماه)	بیماری لاعلاج یا مراحل نهایی یک بیماری. احتمال نیاز به مراقبت‌های ویژه، بستری در بیمارستان یا آسایشگاه سالمندان.

**فعالیت‌ها:** تحصیل، کار، ورزش، سرگرمی، فعالیت‌های دینی و مذهبی، و سایر فعالیت‌هایی که ما را به خود مشغول می‌کند.

**امور مالی:** همه‌ی ابعاد مالی زندگی شامل درآمد، هزینه‌ها، وام‌ها و بدهی‌ها، دارایی‌ها، سرمایه‌گذاری‌ها، و بیمه‌های مختلف.

**بهداشت و سلامت:** سلامت جسمی و روانی، شامل مراقبت‌های بهداشتی، تغذیه و ورزش.

**مسکن:** منزل، روابط همسایگی، جامعه، منطقه، و کشوری که در آن زندگی می‌کنید.

**امور اجتماعی:** ارتباط شما با اعضای خانواده، دوستان، آشنایان، و دیگران.

**رفت و آمد:** گزینه‌های مختلف حمل و نقل که در دسترس شما قرار دارد؛ از جمله پیاده‌روی، رانندگی، و وسایل حمل و نقل عمومی مانند اتوبوس و مترو.

این شش حوزه، بیانگر پیشران‌ها و روندهای فردی پراهمیت برای تدوین سناریو است که سبک‌های مختلف زندگی آینده‌ی ما را رقم می‌زنند.

## ۳. رویدادهای زندگی

گونه‌ی سوم پیش‌دانسته‌ها که شما در خلق آینده‌های فردی از آن استفاده خواهید کرد، بر رویدادهای عادی زندگی استوار است: رویدادهای ناشی از رشد جسمی و سنی، رویدادهای آگاهانه‌ای که حاصل

تصمیم‌های شما هستند، رویدادهای تحولی که نقاط عطف زندگی به شمار می‌روند و مسیر زندگی را به کلی دگرگون می‌کنند، و نیز رویدادهای فرهنگی و حقوقی که طبق سنت‌ها، قوانین و مقررات حاکم بر جامعه و مکتب رخ می‌دهند. اما یک روش دیگر برای بررسی رویدادها، دسته‌بندی آن‌ها به دو گروه مثبت و منفی، و یا هر دو است. به خاطر داشته باشید که یک رویداد ممکن است در نظر یک نفر مثبت و در نظر دیگری منفی باشد.

میزان توجه شما به رویدادهای شخصی، به درصد احتمال رویدادها و نیز تاثیر آن‌ها بر زندگی فردی‌تان بستگی دارد. شما دوست دارید زمان احتمالی رویدادها را بدانید، که این موضوع ما را به چارچوب پیش‌دانسته‌ها باز می‌گرداند. "ماتریس پیش‌دانسته‌ها" (صفحه‌ی بعد)، نشان می‌دهد که چگونه می‌توان هر سه نوع پیش‌دانسته را در یک ماتریس گرد آورد.

ما مشتاق اطلاعات آماری هم جمع‌آوری کرده‌ایم و در فضاهای خالی ماتریس گنجانده‌ایم تا به شما نشان دهیم یک فرد معمولی چگونه می‌تواند چنین ماتریسی تهیه کند. استفاده از میانگین‌های آماری به شما کمک می‌کند انواع و اقسام چالش‌ها و شرایطی را که ممکن است یک فرد معمولی طی مراحل مختلف زندگی خود با آن‌ها روبرو شود، بهتر درک کنید. و به همین خاطر، به شما کمک می‌کند مطمئن شوید که آیا در مقایسه با دیگران، انتظارات‌تان درباره‌ی آینده منطقی است یا نامربوط.

به عنوان مثال، وقتی سرگرم بررسی حوزه‌ی مالی نمودار خودتان هستید، شاید بد نباشد بدانید که هر شهروند [آمریکایی] به طور متوسط ۳۲ درصد درآمد خود را در مسکن، ۱۳ درصد را در خورد و خوراک، و ۱۸ درصد را در خرید وسیله‌ی نقلیه و هزینه‌های مربوط به آن، و کمتر از ۱۰ درصد را در حوزه‌هایی مانند اثاث منزل و تفریح و سرگرمی هزینه می‌کند. اکنون شما تخمینی برپایه‌ی میانگین آماری در اختیار دارید که به شما می‌گوید در طول زندگی خود احتمالاً باید ۱۸ درصد درآمدها را برای خرید خودرو کنار بگذارید. این دانش می‌تواند بر تصمیم شما برای انتخاب گزینه‌ی رفت‌وآمد تاثیر بگذارد. شکی نیست که این ترکیب در طول زمان دستخوش تغییر می‌شود، اما نکته آن‌جاست که هرگونه تغییر در آخرین داده‌های آماری منعکس می‌شود. به خاطر داشته باشید که اولاً، این اعداد و ارقام بسیار کلی هستند و لزوماً نمی‌توانند گویای شرایط و مقتضیات شخصی شما باشند؛ و ثانیاً، این آمار از بررسی اوضاع و احوال شهروندان آمریکایی به دست آمده و نمی‌توان آن‌ها را مطلق فرض کرد. البته اغلب دولت‌ها، دست‌کم در سطوح ملی چنین آمارهایی را تدارک می‌بینند.

اکنون شما مفهوم پیش‌دانسته‌ها را دریافته‌اید، یک چارچوب فردی در اختیار دارید، و می‌توانید از این اطلاعات چیزهایی را درباره‌ی آینده‌ی خود یاد بگیرید.

## ماتریس پیش‌دانسته‌ها

این ماتریس، روابط سه‌گانه‌ی مختلف پیش‌دانسته‌ها را نشان می‌دهد. در فصل مشترک هر حوزه با یک مرحله‌ی زندگی، رویدادهای مختلفی رخ می‌دهد. به یاد داشته باشید که این مثال بر اساس شرایط زندگی در یک کشور غربی تهیه شده است.

مرحله‌ی زندگی / حوزه	جوانی، ۲۰ تا ۲۹ سالگی	میان‌سالی، ۴۰ تا ۵۹ سالگی	سالخوردگی (آسیب‌پذیر)، ۶۰ سالگی به بالا
<b>فعالیت‌ها</b>	در آمریکا، ۷۳ درصد این گروه شاغل هستند.	در آمریکا، ۸۰ درصد این گروه شاغل هستند.	کمتر از ۲۵ درصد این گروه شاغل هستند.
<b>امور مالی</b>	یک فرد عادی در این گروه سالانه حدود ۴۳ هزار دلار درآمد دارد. میانگین درآمد ۲۵ تا ۳۴ ساله‌ها ۴۵۴۸۵ دلار و میانگین درآمد ۱۵ تا ۲۴ ساله‌ها، ۲۷۵۸۶ دلار است.	میانگین درآمدی این مرحله، ۶۱ هزار دلار است. میانگین درآمد ۴۵ تا ۵۴ ساله‌ها ۶۱۱۱۱ دلار و ۵۵ تا ۶۴ ساله‌ها ۵۰۵۳۸ دلار است. شاید این کاهش را بتوان به حساب ورود به دوران بازنشستگی گذاشت.	میانگین درآمد بالای ۶۵ ساله‌ها ۲۴۵۰۹ دلار است.
<b>بهداشت و سلامت</b>	احتمال این که سروکار یک فرد از این گروه در طول سال به مطب دکتر یا اورژانس بیفتد، ۸/۳ درصد است. وضعیت ۶۶ درصد افراد این گروه از نظر بهداشت و سلامت "عالی" است.	احتمال این که یک فرد از این گروه در طول سال به مطب دکتر یا اورژانس مراجعه کند، ۱۳/۸ درصد است. وضعیت ۶۶ درصد افراد این گروه نیز از نظر بهداشت و سلامت "عالی" است.	احتمال این که سروکار یک فرد از این گروه در طول سال به مطب دکتر یا مراکز درمان سرپایی بیفتد، ۲۵ درصد است. تنها وضعیت ۳۶ درصد افراد این گروه را می‌توان "عالی" دانست.
<b>مسکن</b>	در آمریکا، ۴۳ درصد جمعیت زیر ۳۵ سال صاحب‌خانه هستند.	تقریباً ۷۶ درصد ۴۵ تا ۵۴ ساله‌ها خانه دارند.	بیش از ۸۰ درصد بالای ۶۵ ساله‌ها خانه دارند.
<b>امور اجتماعی</b>	سن متوسط ازدواج در آمریکا ۲۷ سال است. به طور میانگین، ازدواج یکی از عوامل مهم این مرحله به شمار می‌رود: ۲۹ درصد ۲۰ تا ۲۴ ساله‌ها و ۶۵ درصد ۲۵ تا ۳۰ ساله‌ها متاهل هستند.	احتمال این که فرد در این مرحله ازدواج کرده باشد، ۹۰ درصد است. اما تقریباً ۴۰ درصد هم احتمال دارد که از همسرش جدا شده باشد.	۹۶ درصد احتمال دارد که افراد این گروه ازدواج کرده باشند، اما تقریباً ۳۲ درصد هم احتمال دارد که افراد از همسران‌شان جدا شده باشند. نگرش متفاوت نسل‌های مختلف به ازدواج می‌تواند یک عامل مهم باشد.
<b>رفت‌وآمد</b>	مالکیت خودرو در بین جوانان آمریکایی شایع است. افراد این گروه سنی سالانه ۲۴ هزار کیلومتر رانندگی می‌کنند.	در این گروه نیز مالکیت خودرو شایع است. این گروه نیز سالانه ۲۴ هزار کیلومتر رانندگی می‌کنند.	مالکیت خودرو هنوز شایع است، اما این گروه سالانه تنها ۱۲ هزار کیلومتر می‌رانند.

### نمونه‌ای از فعالیت‌ها

این‌ها مثال‌هایی است برای حوزه‌ی فعالیت‌ها و اجزای آن، که هر کدام می‌تواند در یک مقطع زمانی خاص نقش کلیدی داشته باشد.

آموزش: اخذ مدرک کارشناسی ارشد

حرفه: آغاز فعالیت حرفه‌ای به عنوان کارشناس بیمه

ورزش: صخره‌نوردی، هر ماه یک نوبت

سرگرمی: تماشای پرندگان در زیست‌گاه‌های طبیعی‌شان

سایر فعالیت‌ها: عکاسی دیجیتال و سنتی

مکتب و یا سلامت روانی: مراقبه، روزانه ۲۰ دقیقه

گام نخست این است که یک مرحله‌ی زندگی را برای کاوش انتخاب کنید. اگر در سال‌های آغازین یکی از مراحل به سر می‌برید، کار را از همان مرحله شروع کنید. اما اگر سال‌های آخر یک مرحله را می‌گذرانید، کاوش را از مرحله‌ی بعد آغاز کنید. به عنوان مثال، اگر ۳۵ سال دارید، در اواسط مرحله‌ی بزرگ‌سالی

قرار گرفته‌اید و به تدریج، پا به میان‌سالی خواهید گذاشت. اگر بخواهید باقیمانده‌ی مرحله‌ی بزرگ‌سالی را بکاویید، حداکثر می‌توانید ۵ سال را بررسی کنید. اما اگر تصمیم بگیرید کاوش را از میان‌سالی آغاز کنید، باید از ۵ سال آینده شروع کنید و عمق نگاه شما، نهایتاً ۲۵ سال خواهد بود. گام بعدی، بررسی شش نیروی اصلی زندگی و نیروهای فرعی مربوط به آن‌ها است. تبیین نیروهای فرعی در واقع یعنی تقسیم نیروهای اصلی به اجزای تشکیل‌دهنده‌شان. به عنوان مثال، حوزه‌ی "فعالیت‌ها" می‌تواند زیرگروه‌های متعددی داشته باشد که نقش هر کدام در یک مرحله‌ی خاص زندگی پررنگ می‌شود.

معمولاً آموزش یکی از نیروهای اصلی دوران نوجوانی (مرحله‌ی بلوغ) و سال‌های میانی دهه‌ی دوم زندگی (جوانی) به شمار می‌رود. آموزش، عموماً نقش و اهمیت خود را به حرفه و شغل می‌سپارد که تا دوران بازنشستگی هم‌چنان یک نیروی قوی باقی می‌ماند. ورزش، سرگرمی یا مسافرت نیز ممکن است در هر یک از مراحل زندگی نیروی عمده‌ای باشد. وقتی به آینده خیره می‌شوید، باید از خود پرسید در طول مرحله‌ی مورد نظر، احتمالاً کدام نیروها اهمیت خواهند داشت؟

طرح چنین سوال‌هایی برای هر شش حوزه و نیروهای فرعی آن‌ها به شما کمک می‌کند تا نه تنها آینده‌های محتمل را تجزیه و تحلیل کنید، بلکه بتوانید ارزش‌های خود را نیز بشناسید. به عنوان مثال آیا در مقطع زمانی خاصی، خانواده بر شغل، سلامت، ورزش یا اموری از این دست اولویت دارد؟ در حال حاضر چه چیزی اهمیت دارد؟ در مرحله‌ی بعدی زندگی چه چیزی اهمیت خواهد داشت؟ در این‌جا، شما ارزش‌ها و اولویت‌های خود را تعیین می‌کنید.

پس از شناسایی نیروهایی که احتمالاً در مرحله‌ی مورد نظر شما بیشترین اهمیت را دارند، نوبت به تشخیص جهت‌گیری‌های احتمالی و محدودیت‌های موجود برای تغییر نیروها می‌رسد. به عنوان مثال، آیا وضعیت مالی شما در طول این مرحله بهبود خواهد یافت؟ روند درآمد شما صعودی است یا نزولی؟ آیا در طول این مرحله وضعیت سلامتی شما همین‌طور باقی خواهد ماند، بهتر

خواهد شد یا رو به وخامت خواهد گذاشت؟ آیا وقتی فرزندان تان به خانه‌ی بخت بروند، به محله، شهر یا کشور دیگری خواهید رفت؟ اگر تا کنون به این موضوع فکر نکرده‌اید که زندگی تان در مرحله‌ی بعد چگونه خواهد بود، اکنون وقت آن فرا رسیده است که احتمالات را بررسی کنید.

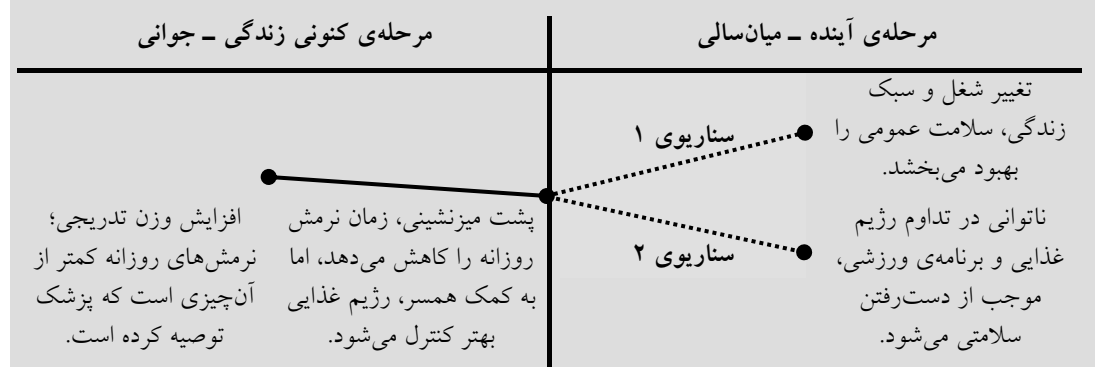
در مورد اغلب این نیروها، هرچه به آینده‌های دورتری می‌نگرید، عدم قطعیت‌ها افزایش می‌یابد. اما با برون‌یابی نیرو به مطلوب‌ترین و نامطلوب‌ترین آینده، می‌توان برای هر کدام از این نیروها، طیفی از احتمالات را در نظر گرفت. دقت کنید که این‌جا صحبت از آینده‌ی مطلوب است، نه محتمل. وقتی از واژه‌ی "محتمل" استفاده می‌کنیم، منظور آینده‌ای است که می‌تواند شما را به منتهی‌الیه طیف احتمالات ببرد، در حالی که واژه‌ی "مطلوب" به آینده‌ای اشاره دارد که در یک چارچوب منطقی محصور شده است.

این‌جا یک تمرین ساده وجود دارد که به شما کمک می‌کند هرکدام از حوزه‌ها یا نیروهای فرعی را در آینده امتداد دهید.

یک صفحه‌ی سفید بردارید، و با رسم یک خط عمودی، آن را به دو بخش مساوی تقسیم کنید. سمت چپ را "مرحله‌ی کنونی" و سمت راست را "مرحله‌ی آینده" بنامید. یکی از شش حوزه - مثلاً بهداشت و سلامت - را انتخاب کنید و عنوان آن را در بالای برگه یادداشت کنید. قلم را کنار بگذارید و به وضعیت بهداشت و سلامت خود در مرحله‌ی کنونی زندگی تان بیندیشید. وقتی به این مرحله پا می‌گذاشتید، وضعیت سلامتی تان چگونه بود؟ اکنون چگونه است؟ آیا در طول این مرحله دچار مشکل جدی شده‌اید؟ اکنون، مشابه مثالی که در پایین صفحه مشاهده می‌کنید، قلم را بردارید، از سمت چپ صفحه آغاز کنید و تا خط میانی صفحه خطی بکشید که بیانگر وضعیت سلامتی شما در طول این مرحله (یا بخشی از مرحله که پشت سر گذاشته‌اید) باشد. اگر وضعیت سلامتی شما در طول این مرحله بدون تغییر باقی مانده، باید خط را کاملاً صاف و مستقیم رسم کنید. اگر سلامت عمومی شما افت کرده، خط را با شیب منفی نسبت به افق رسم کنید، به گونه‌ای

### مثالی از تقویم بهداشت و سلامت

این شکل، نمونه‌ی برگ تقویم بهداشتی است که برای امتداد نیروها یا روندها در آینده به کار می‌رود.



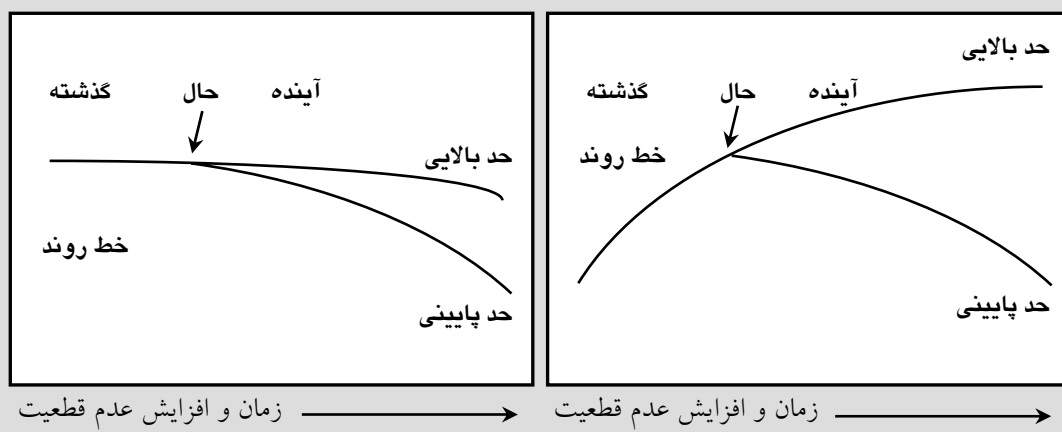
که هر چه به خط میانی نزدیک می‌شود، سر خط پایین‌تر بیاید. اما اگر سخت برای بهبود سلامتی خود کوشیده‌اید و نتیجه‌ی مثبت گرفته‌اید، خط را با شیب مثبت رسم کنید. اگر نسبت به پیش‌بینی‌هایتان مطمئن نیستید، می‌توانید آن‌ها را با میانگین‌های آماری بسنجید. بسته به شرایط منحصر به فرد خود می‌توانید این اعداد و ارقام را بالا و پایین کنید. اکنون باید بر پایه‌ی دو عدد محاسباتی انجام دهید: نخست این که، چند سال تا پایان مرحله‌ی کنونی زندگی‌تان باقی مانده است؟ و دوم، مرحله‌ای که برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید چند سال طول خواهد کشید؟

اگر برای باقی‌مانده‌ی مرحله‌ی کنونی زندگی خود برنامه‌ریزی می‌کنید، پاسخ سوال اول کفایت می‌کند. اما اگر چند سالی از مرحله‌ی کنونی باقی مانده و می‌خواهید برای مرحله‌ی بعدی برنامه‌ریزی کنید، باید به سوال دوم هم پاسخ دهید. نیمه‌ی راست کاغذ به حاصل جمع زمانی باقی‌مانده‌ی مرحله‌ی کنونی و مرحله‌ی بعدی زندگی شما اختصاص دارد.

اکنون باید سه خط رسم کنید: یک خط برای نمایش محتمل‌ترین وضعیت سلامتی آینده (که می‌تواند برون‌یابی ساده‌ی روند جاری باشد)، یک خط برای نمایش مطلوب‌ترین وضعیت سلامتی، و یک خط نیز برای ناخوشایندترین وضعیت سلامتی. طبیعتاً این خط زیر دو خط دیگر قرار می‌گیرد؛ چون وضعیت سلامتی شما را در حالتی نشان می‌دهد که همه چیز بد پیش برود و خلاصه روزگار بر مراد شما نباشد. اگر سیگاری هستید، اضافه‌وزن دارید، دچار بیماری قلبی شده‌اید یا به هر دلیل با یک مشکل جدی سلامتی روبرو هستید، از آن غافل نشوید. از خود پرسید وضعیت سلامتی پدر و مادرم در طول این مرحله از زندگی‌شان چگونه بود؟ بدبین نباشید، اما وقتی خطی را

### مخروط‌های عدم قطعیت

مثال‌هایی برای امتداد خطوط روند یا نیروها در آینده. خط بالایی نشانگر پیش‌بینی خوش‌بینانه و خط پایینی نشانگر پیش‌بینی بدبینانه است. نمودار سمت راست یک روند صعودی و نمودار سمت چپ یک روند ایستا را نشان می‌دهد.



در نیمه‌ی راست کاغذ امتداد می‌دهید، به همه‌ی احتمالات منطقی و قابل قبول بیانده‌ی خود. به خاطر داشته باشید، هرچه به سمت راست پیش می‌روید، عدم قطعیت بیشتر می‌شود و به همین دلیل ممکن است با شیب فزاینده‌ی منفی روبرو شوید.

با رسم این سه خط، شکل مخروطمانندی حاصل می‌شود که بین دو خط بالا و پایین محصور شده و ما آن را مخروط عدم قطعیت می‌نامیم. رسم نمودارهای مشابه برای هر شش حوزه یا نیروهای مختلف زندگی، به شما کمک می‌کند تصویری از احتمالات آینده‌ی خود به دست آورید.

اکنون نوبت به تدوین سناریو می‌رسد. خط بالایی مخروط، نمایانگر خوش‌بینانه‌ترین سناریو و خط پایینی، نمایانگر بدبینانه‌ترین سناریو است. رویدادهایی که خارج از مخروط عدم قطعیت رخ می‌دهد، "وایدکارد"<sup>۱</sup> نامیده می‌شوند. هرچند وایدکاردها می‌توانند زندگی شما را دگرگون کنند، اما شما تنها باید برای رویدادهای درون مخروط عدم قطعیت برنامه‌ریزی کنید؛ چراکه احتمال وقوع‌شان بیشتر است.

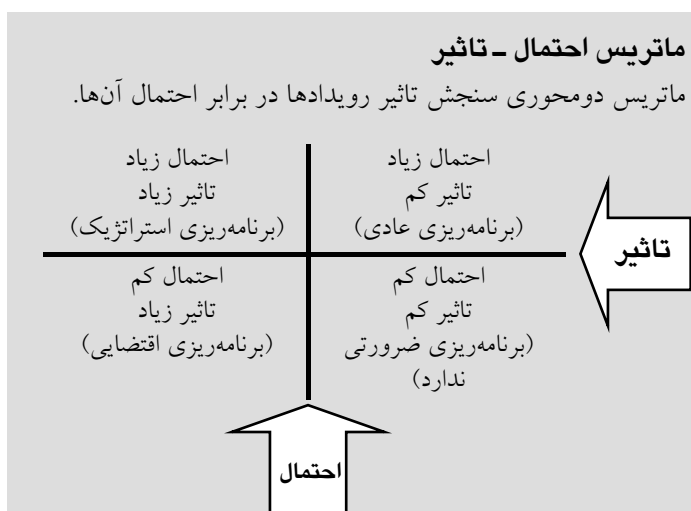
همان‌طور که می‌بینید، این تمرین کوچک، اطلاعات اولیه‌ی مورد نیاز برای مهم‌ترین مولفه‌های برنامه‌ریزی استراتژیک را در اختیار شما قرار می‌دهد. اکنون همه‌ی حوزه‌ها و نیروهای فرعی مرحله‌ی مورد نظر خود را فهرست کنید. از خود پرسید در این مرحله یا مرحله‌ی بعد چه آرمان‌ها، برنامه‌ها یا اهدافی را دنبال می‌کنید. هنگامی که سناریوهای آینده‌ی خود را پی می‌ریزید، باید همواره این آرمان‌ها، اهداف و برنامه‌ها را پیش چشم خود باشید.

## انواع رویدادها

مولفه‌ی سوم پیش‌دانسته‌ها، رویدادهای زندگی است. نخست باید به دنبال رویدادهایی بگردید که در طول مرحله‌ی مورد نظر شما رایج یا محتمل هستند و بعد، سایر رویدادهایی را که فکر می‌کنید ممکن است در این مرحله رخ دهند، به آن‌ها اضافه کنید.

دسته‌بندی رویدادهای زندگی به ما کمک می‌کند آن‌ها را درک کنیم، پیش‌بینی کنیم و برای رویارویی با آن‌ها مهیا شویم. به خاطر داشته باشید که رویدادها را می‌توان به چند روش دسته‌بندی کرد:

**رویدادهای عطفی:** این رویدادها تاثیر ژرفی دارند و سمت و سوی



1. Wild Card

زندگی ما را تغییر می دهند؛ مانند ازدواج، طلاق، بازنشستگی، تغییر شغل، بچه دار شدن، معلولیت و ...  
**رویدادهای عمدی و غیر عمدی:** رویدادهای عمدی، پیامد انتخاب‌های ما هستند، مانند ازدواج یا خرید خانه. در رویدادهای غیر عمدی قدرت انتخابی وجود ندارد و پیش‌بینی آن‌ها نیز دشوار است؛ مانند تصادف، بیماری و سایر رویدادهایی که شما هیچ کنترلی بر آن‌ها ندارید. رویدادهایی مانند مرگ، طلاق، تصادف یا بیماری نزدیکان یا دوستان نیز می‌تواند بر زندگی شما تاثیر بگذارد.

**رویدادهای مثبت و منفی:** اغلب رویدادهای عمده، هم تاثیر مثبت دارند و هم منفی. البته برخی رویدادها خنثی هستند. رویدادهایی مانند طلاق یا حاملگی می‌تواند در نظر برخی مثبت و در نظر برخی دیگر منفی باشد.

**رویدادهای فرهنگی یا دستوری:** برخی رویدادها از افزایش سن تقویمی ناشی می‌شوند، مانند مجازبودن به دریافت گواهینامه‌ی رانندگی، شرکت در انتخابات یا بازنشستگی. هرچند این رویدادها را عرف‌های رایج در جامعه یا قوانین رقم می‌زند، اما می‌توانند بر زندگی شما تاثیر بگذارند. این رویدادها بسیار قابل پیش‌بینی هستند و بر سن تقویمی استوارند.

**رویدادهای چرخه‌ای:** سالروز تولد، مجالس یادبود، انتخابات، و سایر رویدادهایی که به‌طور منظم رخ می‌دهند. این رویدادها معمولاً تاثیر عمیقی بر زندگی شما ندارند.

**رویدادهای زیست‌شناختی:** شامل رویدادهای جسمی، عاطفی، رشد، تغییر یا تضعیف روانی. تغییر وضعیت سلامتی یا مرگ نزدیکان یا دوستان نیز در این گروه می‌گنجد؛ چراکه زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

شکی نیست که پیش‌بینی برخی رویدادها، مهم‌تر از سایر رویدادها است و به همین خاطر، در فرایند آینده‌نگاری فردی عمدتاً بر احتمال، تاثیر و زمان وقوع آن‌ها متمرکز می‌شویم.

اندیشمندان در بررسی‌های مختلف خود، رویدادهای زندگی را برحسب تاثیرها و پیامدهایشان تحلیل و رتبه‌بندی کرده‌اند. این فهرست‌ها می‌تواند راهنمایی برای رویدادهای احتمالی و ژرفای تاثیر آن‌ها بر زندگی فردی باشد. مرگ همسر، فرزندان یا اعضای خانواده و دوستان نزدیک در صدر اغلب رتبه‌بندی‌ها به چشم می‌خورد. اما یکی از عواملی که اغلب از قلم می‌افتد، تاثیرات متفاوت این رویدادها در طی مراحل مختلف زندگی است. به عنوان مثال، از دست دادن پدر یا مادر می‌تواند برای یک کودک یا جوان نقطه‌ی عطف به شمار آید و تاثیر عمیقی برجای بگذارد، اما شاید برای یک میان‌سال چنین نباشد.

ماتریس دوماحوری احتمال - تاثیر، ابزار مفیدی برای تحلیل اهمیت رویدادهای آینده به شمار می‌رود. یک محور این ماتریس به احتمال وقوع یک رویداد و محور دیگرش به تاثیر آن اختصاص دارد.

زمانی که برای آینده‌ی خود سناریو می‌نویسید و استراتژی‌هایی را پی می‌ریزید، باید بیشترین

اولویت را به رویدادهای "احتمال زیاد، تاثیر زیاد" (خانه‌ی بالا و چپ ماتریس) اختصاص دهید. رویدادهای "احتمال کم، تاثیر کم" نیز باید کمترین اولویت را داشته باشند. رویدادهای "احتمال کم، تاثیر زیاد" همان وایلدکاردها هستند که شما باید برای رویارویی با آنها به برنامه‌های اقتضایی متوسل شوید. ممکن است این رویدادها در مرحله‌ی کنونی زندگی شما رخ ندهند، اما باید برای رویارویی با آنها آماده باشید.

اکنون که هر سه گونه پیش‌دانسته را شناختید، بهتر است همه‌ی پیش‌بینی‌های خود پیرامون مرحله‌ی بعدی زندگی‌تان را روی کاغذ بیاورید. از این اطلاعات برای تدوین سناریوهای فردی و خلق برنامه‌ی استراتژیک برای مرحله‌ی بعدی زندگی استفاده خواهید کرد. جدول صفحه‌ی بعد با رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها و اهداف فرضی تکمیل شده است.

بکوشید این کار را با دقت انجام دهید و به سرانجام برسید. در این صورت، جدولی پیش رو خواهید داشت که هر آنچه در مورد مراحل بعدی زندگی خود می‌دانید خلاصه کرده، شش نیروی عمده‌ی زندگی شما را در طی مرحله‌ی مورد نظرتان تحلیل و برون‌یابی کرده، و رویدادهایی را که ممکن است در آن مرحله اتفاق بیفتد، از نظر گذرانده است. اکنون با در دست داشتن این اطلاعات می‌توانید سناریوهایی برای این مرحله از زندگی خود بنویسید.

### سناریوهای فردی

آینده‌پژوهان بزرگ، از روش تدوین سناریو برای کاوش آینده‌های محتمل استفاده می‌کنند. این آینده‌های محتمل بر همان نیروها، برنامه‌ها و رویدادهایی استوارند که شما آنها را به عنوان بخشی از آینده‌ی خود شناختید. با استفاده از این اطلاعات، شما می‌توانید چهار سناریوی مختلف تدوین کنید، که همه‌ی آنها بر نیروها و رویدادهای یکسانی استوارند. این چهار سناریو عبارتند از:

**سناریوی هنجاری:** این سناریو حاکی از آینده‌ای است که انتظار دارید محقق شود. در این سناریو فرض می‌شود که انتظارات و برنامه‌های شما دستخوش هیچ تغییر عمده‌ای نشود.

**سناریوی خوش‌بینانه:** در این سناریو، فرض بر این است که هر شش نیروی فردی به بالاترین سطح مورد انتظار برسند (خط بالایی مخروط عدم قطعیت).

**سناریوی بدبینانه:** در این سناریو، برخلاف سناریوی خوش‌بینانه، چنین فرض می‌شود که هر شش نیرو به پایین‌ترین سطح ممکن سقوط کنند (خط پایینی مخروط عدم قطعیت).

**سناریوی وایلدکار:** این سناریو، ناشی از یک رویداد با تاثیر زیاد و احتمال کم است که اگر آینده‌ی شما را به کلی دگرگون نکند، دست کم تغییر عمده‌ای در آن ایجاد خواهد کرد.

### نمون برگ اهداف زندگی

این نمونه برگ برای جمع‌آوری اطلاعات فردی و پیش‌دانسته‌های مربوط به یکی از مراحل آتی زندگی به کار می‌رود. روبروی هر یک از نیروها که در ستون سمت راست آمده است، رویدادها، خواسته‌ها، و اهدافی در طول یک مرحله‌ی زندگی آمده است.

مرحله‌ی کنونی زندگی = جوانی؛ مرحله‌ی پیش‌بینی اهداف = میان‌سالی

فعالیت‌ها	رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها، و اهداف
آموزش	مدرک کارشناسی ارشد گرفته‌ام که می‌تواند حقوق بالقوه‌ی مرا افزایش دهد. هدفم اخذ مدرک دکتری و افزایش بیشتر حقوق در دوران میان‌سالی است.
حرفه	کارشناس یک شرکت بیمه هستم.
ورزش و سرگرمی	از عکاسی و تماشای پرندگان در زیست‌گاه‌های طبیعی‌شان لذت می‌برم. هدفم عکاسی از یک پرنده‌ی نادر است.
سایر فعالیت‌ها	از سفر به مناطق استوایی و گذران وقت در طبیعت بکر لذت می‌برم.
امور مالی	رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها، و اهداف
درآمد، دارایی	درآمد سالانه‌ی من ۴۶ هزار دلار است؛ می‌خواهم و منطقی‌تر می‌توانم انتظار داشته باشم که پیش از ۵۰ سالگی، درآمد سالانه‌ام به ۶۱ هزار دلار برسد. اما هدف من دستیابی به درآمد سالانه‌ی ۱۰۰ هزار دلار تا آن زمان است.
هزینه‌ها، بدهی‌ها	کارت اعتباری‌ام ۵ هزار دلار اعتبار دارد. اگر عادت‌های خرید خود را محدود کنم، می‌توانم به هدفم برسم و این مبلغ را طی ۵ سال بپردازم.
مخاطرات، بیمه	در حال حاضر حق بیمه‌ی مرا کارفرمایم می‌پردازد، اما روند ملی حاکی از آن است که شاید در آینده‌ی نزدیک، کارفرمایان پرداخت حق بیمه را کنار بگذارند. هدفم من این است که برای رویارویی با این شرایط آماده شوم و شغلی پیدا کنم که مزایای جامعی داشته باشد. حدس می‌زنم بتوانم این شغل را در دانمارک پیدا کنم.
سلامت	رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها، و اهداف
جسمی، روانی	اوضاع سلامتی‌ام خوب است. هدف این است که روزانه دست کم ۲۰ دقیقه نرمش کنم و این عادت پسندیده را تا میان‌سالی ادامه دهم.
مراقبت پزشکی	هدفم این است که یک متخصص علوم تغذیه پیدا کنم که بتواند یک رژیم غذایی متناسب با نیازهایم در اختیار من قرار دهد.
مراقبت فردی	هدفم این است که میزان کلسترول ورودی بدنم را کاهش دهم تا احتمال بروز حمله‌ی قلبی در من کم شود. من بر این هدف سلامتی به طور خاص متمرکز شده‌ام، چرا که بیماری‌های قلبی در خانواده‌ام شایع است.
مسکن	رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها، و اهداف
خانه	هدفم این است که با افزودن پنل‌های خورشیدی و باتری‌های هیدروژنی، ارزش و خودکفایی انرژی خانه‌ام را افزایش بدهم.
همسایه	هدفم این است که به همسایه‌ام کمک کنم وضعیت عمومی‌اش را بهبود بخشد.

ادامه جدول در صفحه‌ی بعد

محوطه‌ی اطراف	هدفم این است که محوطه‌ی اطراف منزل خود را به مکانی پاکیزه‌تر و جذاب‌تر برای زندگی تبدیل کنم.
امور اجتماعی	رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها، و اهداف
خانواده	هدفم این است که فرزندانم را برای چالش‌هایی که ممکن است با آن روبرو شوند، آماده کنم و از کیفیت آموزش آن‌ها در آینده مطمئن شوم.
دوستان	هدفم این است که معاشرت با همسایگانم را افزایش دهم و با آن‌ها بیشتر آشنا شوم.
جامعه	هدفم این است که یک طرح نظافت عمومی را در شهر خود آغاز کنم.
رفت و آمد	رویدادها، اولویت‌ها، خواسته‌ها، و اهداف
فردی	هدفم این است که میزان بنزین مصرفی برای رفت و آمد روزانه‌ی خود و نیز آلودگی‌های جوی ناشی از آن را کاهش دهم.
خصوصی	هدفم این است که ۲۰ درصد کمتر رانندگی کنم، ۳۰ درصد بیشتر پیاده راه بروم.
عمومی	هدفم این است که گزینه‌های حمل و نقل عمومی موجود را خوب بکاوم و از آن‌ها استفاده کنم.

پس از ساماندهی اطلاعات برای هر سناریو، آن‌ها را جداگانه در قالب داستان‌هایی شرح دهید. این داستان می‌تواند کوتاه یا بلند، ساده یا پیچیده و دقیق باشد، اما باید با نیروها و رویدادهایی که انتخاب کرده‌اید، همخوانی داشته باشد. هنگام بازنگری یا روزآمدسازی سناریوها در سال‌های آینده، این داستان‌ها به کمک شما خواهد آمد.

### برنامه‌ریزی استراتژیک فردی

برنامه‌ریزی استراتژیک در دنیای کسب و کار، فرایند پیچیده‌ای است که معمولاً موفقیت آن در گرو مشارکت و پذیرش آن از سوی شمار قابل توجهی از ذی‌نفعان است. اما برنامه‌ریزی استراتژیک فردی نسبتاً ساده می‌نماید، چراکه شمار ذی‌نفعان آن اندک است، و معمولاً تعداد تصمیم‌گیران نیز از یک یا دو نفر تجاوز نمی‌کند. این دو عامل به شدت از پیچیدگی فرایند برنامه‌ریزی استراتژیک می‌کاهد.

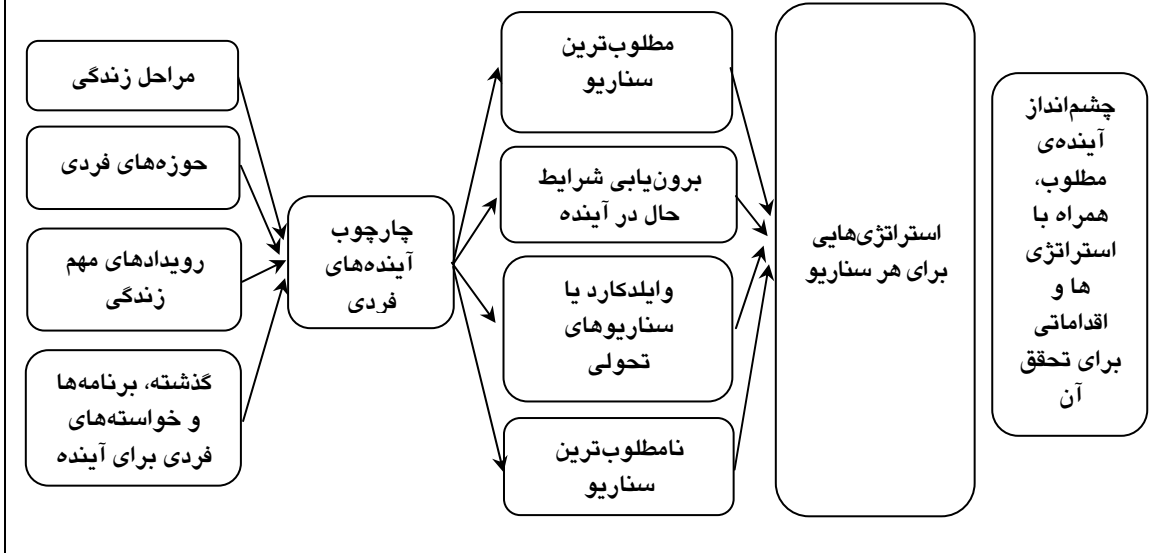
برنامه‌ی استراتژیک شما به چشم‌اندازی از آینده‌تان، برنامه‌تان برای مرحله‌ی بعدی زندگی، استراتژی‌هایی برای اجرای برنامه، استراتژی‌هایی برای رویارویی با رویدادهای محتمل، و برنامه‌ای مشتمل بر اقدامات مشخص در آینده منجر می‌شود.

این فرایند - مشتمل بر جمع‌آوری اطلاعات، خلق سناریو، و تدوین برنامه‌ی استراتژیک - در نمودار سناریوهای بدیل زندگی (صفحه‌ی بعد) آمده است.

همان‌طور که این مدل نشان می‌دهد، چشم‌انداز و برنامه‌ی استراتژیک فردی، بر اطلاعاتی استوار است که در نیمه‌ی چپ دیاگرام وارد فرایند می‌شود. بنابراین، زمانی که برای جمع‌آوری اطلاعات صرف می‌کنید، جای دوری نخواهد رفت و به چشم‌انداز و برنامه‌ای بادوام و کاربردی برای آینده منجر خواهد شد.

## سناریوهای بدیل زندگی

این نمودار، عناصر سازنده‌ی چارچوب آینده‌های فردی و نیز برون‌دادهایی را که به یک برنامه‌ی استراتژیک فردی منجر می‌شود نشان می‌دهد.



این نوشتار کوشید تا خواننده را با فرایندی آشنا کند که او را قادر می‌سازد دو تکنیک شناخته‌شده‌ی آینده‌پژوهی را برای تدوین سناریوهای فردی و خلق برنامه‌ی استراتژیک برای آینده به کار گیرد. این رویکرد به طور چشمگیری پیچیدگی ذاتی فرایندهای آینده‌نگاری و آینده‌پژوهی را کاهش می‌دهد و اطلاعات کافی برای کاوش دقیق دنیای آینده را در اختیار شما قرار می‌دهد. این فرایند هم‌چنین به شما اجازه می‌دهد در شرایط عدم قطعیت که هر آن ممکن است تغییری از راه برسد و آینده‌ی شما را دگرگون کند، برنامه‌ی انعطاف‌پذیری بنا نهید.