

## رشد شخصی دانش آموزان از طریق مکانیسم های آینده نگر

راحله باقری

آموزش و پرورش

[raheleh9633@gmail.com](mailto:raheleh9633@gmail.com)

مریم نجفی اصل

آموزش و پرورش

[Mn161268@gmail.com](mailto:Mn161268@gmail.com)

### چکیده

تفکر آینده نگر به عنوان یک سازه شناختی و فراتشخیصی، مجموعه ای از مهارت های سطح بالا را در بر می گیرد که زیربنای انطباق پذیری و موفقیت دانش آموزان در مواجهه با عدم قطعیت های فراروی را تشکیل می دهند. مؤلفه های بنیادین این پارادایم تفکر، شامل تقویت مهارت های حل مسئله و توانایی تحلیل داده بنیان است که به یادگیرنده اجازه می دهد با واکاوی سناریوهای محتمل، پیش بینی پیامدها و ارزیابی گزینه های مختلف، به اتخاذ تصمیمات بهینه در بافت های پیچیده بپردازد. علاوه بر این، ارتقای مهارت های ارتباطی و بازسازی حافظه جمعی، پیوندی میان تجارب زیسته گذشته و آرمان های خود برقرار کرده و به دانش آموزان کمک می کند تا در قالب تعاملات سازنده، به درکی موثر از اهداف مشترک دست یابند.

**کلمات کلیدی:** رشد شخصی، تفکر آینده نگر، دانش آموزان، مکانیسم

### مقدمه

تفکر آینده نگر<sup>۱</sup> اصطلاحی گسترده است که به طرق مختلف مورد استفاده قرار گرفته است و شامل فرایندهایی است که در ایجاد یک نمایش منسجم از زمان، برنامه ریزی، اهداف، آرزو، امید، نگرانی ها، بقا و در نهایت اولویت بندی آینده نقش دارند. در پژوهش انجام شده توسط مهی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۹) جهت گیری به آینده که توانمندی منحصر نوع انسان در نظر گرفته شده است، در طیف وسیعی از عملکردهای روزمره از جمله پیشرفت تحصیلی (به عنوان مثال، برنامه ریزی بلندمدت برای امتحانات نهایی)،

<sup>۱</sup>- future-oriented cognition

<sup>۲</sup>- Mahy

عملکرد اجتماعی (به عنوان مثال، یادآوری تولد دوست صمیمی) و برنامه ریزی مالی (به عنوان مثال، صرفه جویی در هزینه برای تامین نیازهای آینده) کاربرد دارد؛ بنابراین، پرواضح است که نتایج مثبت و منفی تفکر آینده نگر کودکان تا بزرگسالی ادامه می یابد. پژوهش انجام شده توسط ماروکین<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نشان دهنده ارتباط پیش بینی های بدبینانه با آسیب شناسی روانشناختی است (اقدام به خودکشی)؛ در حالیکه مهارتهای بهتر آینده گرا برای مثال، تأخیر در لذت، پیش بین نتایج مثبت معناداری در سلامت جسم و ذهن است (مازاچووسکای و مهی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). تفکر آینده نگر برای انجام اقداماتی در زمان آینده و یکی از عناصر حیاتی شناختی در طول زندگی است (پاپانگو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸). آینده نگری رویدادی توانایی تصور خود در موقعیت های آینده است (وسکوئز-اشووربا<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). برنامه ریزی توانایی انتخاب و به کارگیری یک رویکرد در شرایط جدید یا روزمره و پیش بینی مراحل لازم برای دستیابی به اهداف آینده است. و به تأخیر انداختن لذت نیز توانایی تأخیر داوطلبانه لذت آنی به دلیل دستاوردهای بیشتر در آینده است (مازاچووسکای و مهی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰).

بر اساس دیدگاه تالوینگ<sup>۷</sup> تفکر رویدادی آینده نگر، ترکیبی از آگاهی خودمختار و حافظه ی رویدادی است، که به نوعی به فرد این توانایی را می دهد که در ذهن خود سفر کند. به نظر میرسد انسان این توانایی را دارد که تجربیات گذشته را با نوعی آگاهی هشیارانه، دوباره به یاد آورد و نوعی تجربه ی مجدد اتفاق می افتاد، همچنین می تواند این تجربه را به آینده نیز منتقل کند (تالوینگ، ۲۰۲۰). همچنین تالوینگ مطرح می کند که سیستم حافظه ی رویدادی توانایی تصویرسازی و طرح ریزی رویدادهای شخصی به سمت آینده را دارد، موضوعی که نامشخص باقی می ماند، ماهیت این سیستم خود طراحی است. این همان چیزی است که آن را تجربه ی مجدد از یک رویداد در آینده می نامند (آتانس و انیلی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶). تفکر رویدادی آینده نگر را به صورت توانایی تصویر سازی یا شبیه سازی تجربیاتی که ممکن است در آینده ی شخصی فرد اتفاق بیفتد، تعریف می کنند. در چند سال اخیر مطالعات شناختی، نوروسایکولوژی و تصویربرداری مغزی، زیادی برای مفهوم تفکر رویدادی آینده نگر انجام شده است. در واقع تفکر رویدادی آینده نگر، یکی از انواع تفکر آینده نگر است. یک تقسیم بندی جدید از تفکر رویدادی آینده نگر،<sup>۴</sup> شکل از تفکر رویدادی آینده نگر را مطرح کرده است (اسپونار<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۲۲):

۱- شبیه سازی: ساختاری از بازنمایی ذهنی از آینده.

۲- پیش بینی: تخمین میزان وقوع یک رویداد در آینده.

۳- قصد و هدف: تنظیم اهداف.

۴- برنامه ریزی: سازمان دهی گام های مورد نیاز برای رسیدن به یک هدف.

هر یک از انواع تفکر رویدادی آینده نگر، بر اساس محتوایی که دارد بر طیفی از رویدادی های معنایی قرار دارد. منظور از رویدادی، همانطور که گفته شد؛ تجربیاتی مربوط به شرح حال خود فرد است که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد (مثل وقت دندانپزشکی

<sup>3</sup>- Marroquín

<sup>4</sup>- Mazachowsky & Mahy

<sup>5</sup>- Papagno

<sup>6</sup>- Vásquez-Echeverría

<sup>7</sup>- Tulving

<sup>8</sup>- Atance & O'Neill

<sup>9</sup>- Szpunar

برای هفته بعد) و منظور از معنایی موقعیت های کلی تر و چکیده ای از دنیاست که ممکن است در آینده رخ بدهد (مثل موقعیت سیاسی ایران پس از برجام). بر اساس این نوع طبقه بندی، تفکر رویدادی آینده نگر می تواند به صورت بالقوه به شبیه سازی، پیش بینی، تصمیم گیری، یا برنامه ریزی آینده نگر اشاره داشته باشد. در عمل، مطالعات مربوط به تفکر رویدادی آینده نگر بیشتر بر شبیه سازی رویدادی تأکید دارد؛ بنابراین اصطلاحات تفکر رویدادی آینده نگر و شبیه سازی آینده نگر در مقالات مختلف به جای هم استفاده میشوند (اسپونار<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

### رشد تفکر آینده نگر

کودکان در سن سه سالگی، در صحبت ها و رفتارهای خود (مثل آماده شدن برای برنامه ای در آینده) به آینده آگاهی دارند (ساش<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۸). در این دوره، کودکان متوجه این موضوع می شوند که آینده تنها تکرار گذشته نیست، اما با این حال ماهیت نامشخصی دارد (آتس و انیلی، ۲۰۱۶). در یک آزمایش رفتاری، به منظور سنجش "بلا تکلیفی"، میزان استفاده ی کودکان از اصطلاحاتی مثل "شاید" و "احتمالاً" را آزمون کردند، نتایج نشان داد که کودکان در سنین ۲ تا ۲ سال و ۱۱ ماهگی این بلا تکلیفی را در رویدادهای در حال جریان روزمره (مثلاً احتمالاً آنجا برویم) و با توجه به تمایلاتی (مثلاً ممکن است بیرون بروم) و رویدادهایی (مثلاً اگر دکترها مریض شوند چه میشود؟) در آینده بروز دادند. بنابراین، ساختاری که از آینده در ذهن کودکان است تنها مبنی بر رویدادهای گذشته نیست، بلکه شامل طرح ها، پیش بینی ها و فرضیه های جدید هم می شود. برآوردی که کودکان از یک برنامه و دستورالعمل دارند از ۳ تا ۵ سالگی، متفاوت است (هudson<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). در پژوهشی از کودکان درخواست کرد که یک دستورالعمل برای کاری (مثل می شود به من بگویید وقتی به مغازه ی خواربار فروشی می روید چه اتفاقی می افتد؟) یا یک برنامه (مثل می شود یک برنامه برای رفتن به مغازه ی خواربار فروشی برای من بگویی؟) بیان کنید. در شرایط برنامه ریزی کودکان ۵ ساله فعالیتهای مبنی بر تصمیم گیری و آمادگی بیشتری نسبت به کودکان کم سن تر نشان دادند. همچنین توانایی کودکان برای در نظر گرفتن موانع احتمالی که ممکن است در برنامه ی آنها ایجاد شود، مثل اینکه پول خود را فراموش کرده باشند با افزایش سن افزایش می یابد (آتس و انیلی، ۲۰۱۶). هم چنین، کودکان پیش دبستانی این توانایی را دارند که نتیجه ی رفتارهای کنونی خود را در آینده حدس بزنند (مورا<sup>۱۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). برای مثال در مطالعه ای دو موقعیت به کودکان داده شد. در موقعیت اول می توانستند در همان لحظه یک کوپن دریافت کنند. در موقعیت دوم، باید بیشتر منتظر می ماندند اما در نهایت دو کوپن دریافت می کردند؛ تنها کودکان بالاتر از ۴ سال پاداش بزرگتر اما دیر آیندتر را به پاداش کوچک اما لحظه ای، ترجیح دادند. در واقع برای کودکان ۳ ساله، تصور یک لذت در آینده که با تمایلی که در لحظه داشتند در تضاد بود، مانع این می شد که پاداش بزرگتر اما دیر آیندتر را انتخاب کنند. بنابراین در سن ۲ سالگی، توانایی کلامی و رفتارهای کودکان نوعی آگاهی از

<sup>10</sup>- Szpunar

<sup>11</sup>- Sachs

<sup>12</sup>- Hudson

<sup>13</sup>- Moore

آینده را نشان می دهد، اما تا سن ۴ یا ۵ سالگی که کودکان برنامه ریزی های پیچیده تری انجام میدهند بروز پیدا نمیکند(فرتی<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

## مکانیزم های تفکر آینده نگر

### ۱- مکانیزم های شناختی

براساس تعاریف موجود از جمله تعریف تالوینگ(۲۰۲۰) بین تفکر آینده نگر و حافظه آینده نگر ارتباط نزدیکی وجود دارد. بر اساس انگاره شبیه سازی رویدادی ساختاری شاختر و آدیس<sup>۱۵</sup>(۲۰۲۳) حافظه رویدادی از تفکر آینده نگر، حمایت های لازم را به عمل می آورد بدین معنا که این توانایی شناختی این امکان را برای افراد فراهم می کند که با استفاده از انعطاف پذیری شناختی ضمن مرور و تحلیل تجربیات گذشته و ترکیب آنها با عواملی که می تواند به کسب موفقیت در آینده منتهی شود به تصمیم گیری درست حل مساله بهتر برسند. همچنین، براساس این دیدگاه انعطاف پذیری در بازیابی و ترکیب ایده های مختلف و نو جهت شکل گیری تفکر آینده نگر، خاصیت سازشی و انطباقی دارد. سایر شواهد پژوهشی نیز حاکی از آن است که مکانیزم های ساختاری مشابهی جهت ایجاد حافظه رویدادی آینده نگر و تفکر آینده نگر وجود دارد که به طور مستقیم بازیابی و ترکیب ایده ها را جهت ایجاد مولفه های رویدادی آینده نگر به هم وصل می کند (کارپنتر و شاختر<sup>۱۶</sup>، ۲۰۱۷).

### ۲- مکانیزم های عصبی

بر مبنای شواهد عصب روان شناختی در هنگام یادآوری تجربیات مربوط به گذشته و تصور حوادث و اتفاق های مربوط به آینده مناطق مشترکی از مغز افراد از جمله لوب گیجگاهی مرکزی، قشر پیش پیشانی میانی، قشر گیجگاهی جانبی و مناطق آهیانه ای دارای فعالیت های مشترکی است(شاختر<sup>۱۷</sup> و همکاران ۲۰۱۷). شواهد پژوهشی از جمله نتایج مطالعات فراتحلیل حاکی از نقش شبکه مرکزی در تفکر آینده نگر است(بنوئیت و شاختر<sup>۱۸</sup>، ۲۰۱۹).

### عملکرد تفکر آینده نگر

بر اساس نتایج مطالعات آزمایشگاهی و بالینی متخصصین و صاحب نظران عملکرد تفکر آینده نگر را به تصمیم گیری، تنظیم هیجان قصد مندی و برنامه ریزی تقسیم بندی کرده اند(شاختر<sup>۱۹</sup>، ۲۰۱۸). پژوهش های متعددی به تاثیر تفکر آینده نگر بر تصمیم گیری در پاداش زودهنگام ولی کم و پاداش های تاخیری ولی بزرگتر پرداخته اند. به طور معمول در حالتی که از افراد خواسته شد که خود را در حالت دریافت پاداش های تاخیری و بزرگتر تصور کنند به سمت انتخاب این نوع از پاداش سوق پیدا

<sup>14</sup>- Ferretti

<sup>15</sup>- Schacter & Addis

<sup>16</sup>- Carpenter & Schacter

<sup>17</sup>- Schacter

<sup>18</sup>- Benoit & Schacter

<sup>19</sup>- Schacter

کردند (بنوئیت<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا نتایج براون<sup>۲۱</sup> و همکاران (۲۰۲۱) حاکی از آن بود که وجود اختلال های خلقی از قبیل افسردگی و اضطراب می تواند باعث ایجاد تغییراتی در تفکر رویدادی آینده نگر شود. در افراد دارای نشانگان افسردگی در پیش بینی رویدادهای مثبت آینده نگر عملکرد ضعیفی نسبت به گروه دارای اضطراب نشان دادند. همچنین تفکر رویدادی آینده نگر در افراد دارای اختلال استرس پس از سانحه نیز مورد بررسی قرار گرفته است، که نتایج به دست آمده حاکی از مشکلات متعدد این افراد در مولفه های تفکر آینده نگر است (براون و همکاران، ۲۰۲۱). در این راستا نتایج پژوهش بحری و بحری (۱۳۹۷)، حاکی از آن بود که بین گروه های مورد بررسی در سوگیری توجه و تفکر رویدادی آینده نگر تفاوت معناداری وجود دارد. افزون بر این افراد دارای نشانگان PTSD زمان واکنش بیشتری برای تولید یک رویداد در آینده در تکلیف تفکر رویدادی آینده نگر نشان دادند.

### ابعاد تفکر آینده نگر در میان دانش آموزان

#### ۱. توانمندسازی دانش آموزان

توانمندسازی دانش آموزان یکی از نخستین ابعاد تفکر آینده نگر است که به آن ها می آموزد که خود را در معرض شگفتی های آینده قرار دهند و به عنوان فعالان اصلی زندگی خود عمل کنند. این تفکر سبب می شود که دانش آموزان خود را تحت فشار و محدودیت احساس نکنند، بلکه با اعتماد به نفس بیشتری به دنبال تحقق آرزوها و اهداف خود باشند. زمانی که دانش آموزان متوجه شوند که آینده تحت کنترل خودشان است، احساس قدرت بیشتری خواهند کرد و این موضوع به تحریک انگیزه های درونی آن ها کمک می کند (بش کار و همکاران، ۱۳۹۹). در این راستا، نظام آموزشی باید برنامه های آموزشی و فعالیت های گروهی را طراحی کند که مشارکت فعال دانش آموزان را تشویق کند. از پروژه های تحقیقاتی گرفته تا فعالیت های خارج از کلاس، هر کدام می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا در راستای تحقق اهداف شخصی و اجتماعی خود گام بردارند. به عنوان مثال، برگزاری کارگاه های آموزشی با موضوعات خاص می تواند آگاهی آن ها را از فرصت های موجود در آینده بیشتر کند و آن ها را به فکر انداخت که چگونه می توانند در تحقق این فرصت ها نقش داشته باشند (جوانمرد، ۱۴۰۱). به علاوه، به کارگیری روش های یادگیری تجربی نیز می تواند قابلیت توانمندسازی دانش آموزان را افزایش دهد. هنگامی که دانش آموزان به صورت عملی با چالش های واقعی مواجه می شوند، بهتر می توانند توانایی های خود را کشف کرده و از آن ها برای تقویت آگاهی آینده نگر استفاده کنند. این تجارب به آن ها یاد می دهد که توانایی تغییر و تأثیرگذاری بر محیط خود را دارند و می توانند آینده خود را طبق خواسته ها و آرزوهای خود شکل دهند (زارع و همکاران، ۱۳۹۹).

#### ۲. مهارت های حل مسئله

مهارت های حل مسئله یکی دیگر از ابعاد کلیدی تفکر آینده نگر است که به دانش آموزان کمک می کند تا بتوانند به چالش های مختلف زندگی با دیدی تحلیلی و منطقی نزدیک شوند. این مهارت ها دانش آموزان را قادر می سازد تا مشکلات را از زوایای مختلف بررسی کنند و با تجزیه و تحلیل آن ها، راه حل های مؤثری پیدا کنند. ایجاد توانایی در حل مسئله، یکی از مؤلفه های مهم پرورش خلاقیت و نوآوری در دانش آموزان است و به آن ها آموزش می دهد که چگونه در مواجهه با چالش ها از نوآوری های خود بهره

<sup>20</sup>- Benoit

<sup>21</sup>- Brown

ببرند (قربانی نیا، ۱۳۹۸). مدارس می توانند با طراحی چالش های واقعی و پروژه های گروهی، فضایی را فراهم کنند که در آن دانش آموزان با همکاری یکدیگر به حل مشکلات بپردازند. استفاده از روش های تدریس فعال و پروژه محور می تواند به دانش آموزان کمک کند تا در رویکردهای خلاقانه و نوین در حل مسائل روزمره و پیچیده قرار گیرند. این نوع یادگیری نه تنها به توسعه مهارت های حل مسئله کمک می کند، بلکه روحیه کار گروهی و ارتباط مؤثر را نیز تقویت می کند (گلیچ و همکاران، ۱۴۰۰). علاوه بر این، آموزش مهارت های فکری انتقادی و تفکر تحلیلی به دانش آموزان می تواند به آن ها این امکان را بدهد که ضمن شناسایی مشکلات، رویکردهای مختلفی را برای حل آن ها پیشنهاد دهند. این مهارت ها برای زندگی حرفه ای آینده آن ها بسیار ارزشمند خواهند بود زیرا کمک می کند تا در دنیای به سرعت در حال تغییر امروز، بتوانند به تصمیم گیری های مؤثر و پویا بپردازند و به عنوان رهبران آینده در هر زمینه ای که انتخاب کنند، موفق شوند (نبی زاده، ۱۳۹۸).

### ۳. خلاقیت و نوآوری

خلاقیت و نوآوری از دیگر ابعاد مهم تفکر آینده نگر هستند که در توسعه مهارت های دانش آموزان تأثیرگذارند. زمانی که دانش آموزان به تفکر آینده نگر روی می آورند، تشویق می شوند تا به تفکر خارج از چارچوب بپردازند و ایده های نوآورانه خلق کنند. این نگرش باعث می شود که آن ها قابلیت های خود را در زمینه های مختلف گسترش دهند و تلاش کنند تا راه حل های جدید و منحصر به فردی برای مسائل موجود پیدا کنند (شاختر و آدیس، ۲۰۲۳). مدارس و معلمان می توانند با فراهم کردن محیطی آزاد و بدون محدودیت برای بیان ایده ها، خلاقیت را در دانش آموزان پرورش دهند. برگزاری کارگاه های خلاقیت، رقابت های نوآوری، و پروژه های چندرشته ای می تواند به دانش آموزان کمک کند تا توانایی های خود را در سطوح بالاتر از آنچه قبلاً تصور می کردند، کشف کنند. این تجارب به آن ها این درس را یاد می دهد که نوآوری و خلاقیت نه تنها در حوزه های هنری بلکه در تمام حوزه های زندگی و علم و فناوری اهمیت دارد (بحری و بحری، ۱۳۹۷). علاوه بر این، تقویت مهارت های خلاقیت و نوآوری در دانش آموزان به آن ها کمک می کند تا در دنیای رقابتی آینده، بهتر درخشند. با افزایش تقاضا برای حل مشکلات پیچیده جهانی، توانایی تفکر خلاق و نوآورانه یکی از بزرگ ترین دارایی ها خواهد بود. به همین دلیل، آموزش و پرورش باید به این بُعد توجه ویژه ای داشته باشد تا نسل آینده توانایی لازم برای مواجهه با چالش های جدید را کسب کند (هادسون و همکاران، ۲۰۱۶).

### ۴. درک بهتر از تغییرات

درک بهتر از تغییرات یکی از ابعاد اساسی تفکر آینده نگر به شمار می آید که به دانش آموزان امکان می دهد تا با پدیده های در حال تغییر به روشی منطقی و سازنده برخورد کنند. جهان امروز به سرعت در حال تحول است و دانش آموزان باید توانایی شناسایی و درک این تغییرات را پیدا کنند. این درک، به آن ها کمک می کند تا خود را با شرایط جدید وفق دهند و از فرصت های پیش رو بهره برداری کنند (فرتی و همکاران، ۲۰۱۸). آموزش در زمینه آینده پژوهی و تحلیل روندهای اجتماعی، اقتصادی و فناوری می تواند به دانش آموزان کمک کند تا دید وسیع تری نسبت به آینده پیدا کنند. آن ها باید یاد بگیرند که تغییرات ممکن است به صورت ناگهانی و یا تدریجی رخ دهند و باید برای هر دو وضعیت آمادگی داشته باشند. تحلیل های موفق و ناموفق در تاریخ می تواند به دانش آموزان الگوهایی را ارائه دهد تا بفهمند چگونه می توانند از تغییرات به نفع خود بهره برداری کنند (ساش، ۲۰۱۸). علاوه بر این، درک تغییرات به دانش آموزان این امکان را می دهد که در برابر چالش ها نیز resilient (مقاوم) باشند. آن ها یاد می گیرند که چگونه در شرایط بحران و تنش های ناشی از تغییرات، پایداری کنند و از این تجارب به عنوان فرصتی برای رشد و یادگیری

استفاده کنند. این مهارت نه تنها در تحصیلات آن ها مؤثر است، بلکه در زندگی روزمره و محیط کار نیز اهمیت دارد، زیرا توانایی انطباق با تغییرات یکی از شاخص های کلیدی موفقیت در دنیای امروز است (براون و همکاران، ۲۰۲۱).

#### ۵. همکاری و تعامل اجتماعی

همکاری و تعامل اجتماعی از دیگر ابعاد مهم تفکر آینده نگر است که به دانش آموزان یاد می دهد چگونه با دیگران برای دستیابی به اهداف مشترک همکاری کنند. در دنیای امروزی که به شدت وابسته به کار گروهی و تعامل با دیگران است، مهارت های اجتماعی و همکاری به عنوان یکی از عناصر کلیدی موفقیت در زندگی شخصی و حرفه ای شناخته می شود. وقتی دانش آموزان یاد می گیرند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند و به تبادل نظر بپردازند، نه تنها تجربیات غنی تری کسب می کنند بلکه به ایجاد اتحاد های مؤثر و مفید نیز کمک می کنند (زارع و همکاران، ۱۳۹۹). مدارس می توانند با طراحی فعالیت های گروهی متنوع از جمله پروژه های تحقیقاتی، برنامه های اجتماعی و فعالیت های فراصنفی، فضایی را ایجاد کنند که در آن دانش آموزان بتوانند به تعامل و همکاری بپردازند. این شیوه های یادگیری کمک می کند تا دانش آموزان مهارت های بین فردی خود را تقویت کرده و به درک بهتری از نقاط قوت و ضعف یکدیگر برسند. در نتیجه، آن ها یاد می گیرند که چگونه می توانند با هم افزایی، مشکلات را حل کرده و ایده های جدید را به اجرا درآورند (بنوئیت و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این، تقویت روحیه همکاری و تعامل اجتماعی به دانش آموزان این امکان را می دهد که در آینده به عنوان شهروندانی فعال و مؤثر در جامعه خود عمل کنند. آن ها یاد می گیرند که همکاری و تبادل نظر با دیگران، کلید موفقیت در هر زمینه ای است و می توانند با ساختارهای اجتماعی همکاری کنند تا چالش های جمعی را حل نمایند. چنین رویکردی به ایجاد فرهنگی همبستگی و همدلی در جامعه می انجامد و به مدت زمان های طولانی آثار مثبتی بر زندگی اجتماعی خواهد داشت (بش کار و همکاران، ۱۳۹۹).

#### ۶. تقویت قدرت تصمیم گیری

تقویت قدرت تصمیم گیری یک جنبه کلیدی از تفکر آینده نگر است که به دانش آموزان کمک می کند تا بتوانند انتخاب های هوشمندانه تری در زندگی خود داشته باشند. این مهارت به آن ها امکان می دهد تا به تجزیه و تحلیل عواقب و پیامدهای مختلف یک انتخاب بپردازند و بر اساس اطلاعات موجود، بهترین تصمیم را اتخاذ کنند. این نوع قابلیت، برای موفقیت در هر زمینه ای حیاتی است، به ویژه در دنیای پیچیده امروز که انتخاب ها و عواقب آن ها می تواند به سرعت تغییر کند (کارپنتر و شاکتر، ۲۰۱۷). برای تقویت این مهارت، مدارس می توانند از روش های آموزشی مختلفی استفاده کنند، از جمله بازی های نقش آفرینی و سناریوهای واقعی که در آن ها دانش آموزان مجبور به اتخاذ تصمیمات معنادار شوند. مشاوره و راهنمایی از معلمان نیز می تواند به دانش آموزان کمک کند تا به ساختمانی اعتماد به نفس برسند و احساس کنند که توانایی اتخاذ تصمیمات مؤثر را دارند. این رویکردها می تواند به آن ها این امکان را دهد که در مواجهه با چالش ها و انتخاب های دشوار، آماده تر باشند (زارع و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر این، توانایی تصمیم گیری باعث می شود که دانش آموزان به طور فعالانه در فرایند یادگیری خود شرکت کنند و توانایی تفکر نقادانه را در خود تقویت نمایند. این مهارت به آن ها یاد می دهد که چگونه می توانند از اطلاعات و تجربیات خود بهترین استفاده را داشته باشند و با طرح پرسش های دقیقی، به عمق موضوع بپردازند. در نهایت، ایجاد محیطی که در آن دانش آموزان توانایی های خود را به کار ببرند و تصمیمات خود را ارزیابی کنند، به آن ها کمک می کند تا به عنوان رهبران انطباق پذیر و آگاه در آینده عمل کنند (قربانی نیا، ۱۳۹۸).

#### ۷. شناخت ارزش ها و باورها

شناخت ارزش ها و باورها یک بعد اساسی از تفکر آینده نگر است که به دانش آموزان این امکان را می دهد تا اصول و مبانی خود را شناسایی کنند و در انتخاب های خود به آنها توجه نمایند. این شفافیت در مورد ارزش ها به دانش آموزان کمک می کند تا در تصمیم گیری های شان بتوانند به عنوان کلیدی ترین راهنما عمل کنند و با همسویی با آرمان های خود، زندگی معنادارتری را تجربه کنند. این امر به آنها یاد می دهد که چگونه می توانند در برابر فشارهای اجتماعی و چالش های اخلاقی مقاومت کنند و از نظریات خود دفاع کنند (جوانمرد، ۱۴۰۱). تحصیل ارزش ها و باورها می تواند از طریق فعالیت های آموزشی از جمله مباحثه، مطالعه موردی و فعالیت های اجتماعی انجام شود. این فعالیت ها به دانش آموزان این امکان را می دهد که ارزش ها و ایمان خود را با دیگران به اشتراک بگذارند و از تجربه ها و نظرات یکدیگر بهره برداری کنند. هنگامی که دانش آموزان در فضایی امن احساس راحتی می کنند که بتوانند ارزش های خود را ابراز کنند، می توانند درک عمیق تری از خود و همچنین جامعه پیرامونشان پیدا کنند (بش کار و همکاران، ۱۳۹۹). شناخت ارزش ها همچنین به دانش آموزان این امکان را می دهد که در مواجهه با چالش های اخلاقی و بینشی که ممکن است در آینده با آنها مواجه شوند، بهتر عمل کنند. با داشتن یک پایه قوی از ارزش ها و باورها، دانش آموزان می توانند به صورت آگاهانه و با داشتن معیارهای اخلاقی تصمیم بگیرند و در تلاش هایی که انجام می دهند، ثبات قدم بیشتری داشته باشند. به این ترتیب، این بُعد از تفکر آینده نگر نه تنها بر نتایج تحصیلی بلکه بر تمام جنبه های زندگی دانش آموزان تأثیرگذار خواهد بود (مورا و همکاران، ۲۰۱۹).

#### نتیجه گیری

تفکر آینده نگر یکی از ارکان اساسی یادگیری و رشد شخصی دانش آموزان به شمار می رود. این نوع تفکر به آنها این امکان را می دهد که با نگاهی پیشرفته و استراتژیک به چالش ها و فرصت های پیش رو بپردازند. با تقویت مهارت های حل مسئله و تحلیل اطلاعات، دانش آموزان قادر خواهند بود انتخاب های منطقی و آگاهانه تری داشته باشند که در نهایت به ارتقاء عملکرد تحصیلی و شخصی آنها منجر می شود. علاوه بر این، تقویت مهارت های ارتباطی و تفکر انتقادی موجب می شود که دانش آموزان بتوانند نظرات و ایده های خود را به طور مؤثرتر بیان کنند و در بحث ها و تعاملات اجتماعی فعالانه شرکت کنند. این مهارت ها نه تنها در محیط آموزشی بلکه در جهان حرفه ای و اجتماعی آینده آنها نیز کاربرد دارد و به آنها این امکان را می دهد تا به عنوان افرادی موثر و سازنده در جامعه بدرخشند. در نهایت، شناخت ارزش ها و باورها به دانش آموزان کمک می کند تا به عنوان افراد مستقل و مسئولیت پذیر عمل کنند. با توجه به اینکه آنها با چالش های اخلاقی و اجتماعی مواجه می شوند، توانایی ایستادگی در برابر فشارهای بیرونی و داشتن معیارهای اخلاقی قوی به آنها کمک خواهد کرد تا نه تنها در زمینه تحصیلی بلکه در زندگی حرفه ای و اجتماعی خود نیز به موفقیت های بزرگ دست یابند. به این ترتیب، پرورش تفکر آینده نگر به دانش آموزان کمک می کند تا نه تنها برای آینده خود بلکه برای ساخت جامعه ای بهتر و پایدارتر آماده شوند.

## منابع

- بحری، مایده؛ بحری، مریم (۱۳۹۷). نقش نظریه ذهن، تفکر رویدادی آینده نگر و خلاقیت در پیشبینی حافظه آینده نگر رویداد محور و زمان محور نوجوانان. *فصلنامه علوم اجتماعی (دانشگاه علامه طباطبائی)*، ۳(۷): ۸۴-۹۸.
- بش کار، نکیسا؛ ایروانی، محمود؛ بیرامی، منصور؛ بحرینان، عبدالمجید؛ سهرابی، احمد؛ رسولی آزاد، مراد؛ ساعد موجشی، فواد (۱۳۹۹). تاثیرات سن و جنسیت بر حافظه آینده نگر زمان محور. *فصلنامه تازه مسلمان*، ۱۵(۴): ۳۷-۴۲.
- جوانمرد، غلامحسین (۱۴۰۱). مقایسه عملکرد حافظه آینده نگر - گذشته نگر، کوتاه مدت - بلندمدت و فرد محور - پیرامون محور در بیماران MS با افراد سالم. *فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی سلامت*، ۶(۲): ۱۹-۵.
- زارع، حسین؛ علی پور، احمد؛ مصطفایی، علی (۱۳۹۹). هنجاریابی و روایی پرسشنامه حافظه گذشته نگر - آینده نگر. *دو فصلنامه علمی - پژوهشی شناخت اجتماعی*، ۱(۳): ۵۶-۴۵.
- قربانی نیا، فاطمه سادات (۱۳۹۸). *رابطه حافظه آینده نگر و گذشته نگر با میزان وسواس واری و نقش میانجی اضطراب و افسردگی*. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان.
- گلیج، سمیه؛ مرادی، علیرضا؛ حاتمی، محمد؛ پرهون، هادی (۱۴۰۰). مقایسه عملکرد حافظه فعال و حافظه آینده نگر در افراد مبتلا به وسواس شست و شو و وسواس واری با افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. *فصلنامه تازه های علوم شناختی*، ۲۸(۴): ۱۵-۱۹.
- نبی زاده، هدی (۱۳۹۸). بررسی عملکرد حافظه های گذشته نگر و آینده نگر در دانش آموزان ایام امتحان و خارج از ایام امتحان. *کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران*.
- Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2016). Episodic future thinking. *Trends in cognitive sciences*, 5(12), 533-539 .
- Benoit, R. G., Gilbert, S. J., & Burgess, P. W. (2019). A neural mechanism mediating the impact of episodic prospection on farsighted decisions. *Journal of Neuroscience*, 31(18), 6771-6779
- Benoit, R. G., Gilbert, S. J., & Burgess, P. W. (2019). A neural mechanism mediating the impact of episodic prospection on farsighted decisions. *Journal of Neuroscience*, 31(18), 6771-6779
- Brown, A. D., Root, J. C., Romano, T. A., Chang, L. J., Bryant, R. A., & Hirst, W. (2021). Overgeneralized autobiographical memory and future thinking in combat veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 129-134 .
- Carpenter, A. C., & Schacter, D. L. (2017). Flexible retrieval: When true inferences produce false memories. *Journal of experimental psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 43(3), 335 .
- Ferretti, F., Chiera, A., Nicchiarelli, S., Adornetti, I., Magni, R., Vicari, S., . . . Marini, A. (2018). The development of episodic future thinking in middle childhood. *Cognitive processing*, 19(1), 87-94 .
- Hudson, J.A. et al. (2016) Planning in the real world: preschool children's scripts and plans for familiar events. *Child Dev.* 66, 984-998
- Mahy, C. E., Moses, L. J., & Kliegel, M. (2019). The development of prospective memory in children: An executive framework. *Developmental Review*, 34(4), 305-326. [Link]

- Marroquín, B., Boyle, C. C., Nolen-Hoeksema, S., & Stanton, A. L. (2017). Using emotion as information in future-oriented cognition: Individual differences in the context of state negative affect. *Personality and Individual Differences*, 95, 121–126. [Link]
- Mazachowsky, T. R., & Mahy, C. E. V. (2020). Constructing the Children's Future Thinking Questionnaire: A reliable and valid measure of children's future-oriented cognition. *Developmental Psychology*, 56(4), 756–772.
- Moore, C., Barresi, J., & Thompson, C. (2019). The cognitive basis of future-oriented prosocial behavior. *Social Development*, 7(2), 198-218 .
- Papagno, C. (2018). *Memory deficits*. Handbook of Clinical Neurology, 377–393. [Link]
- Sachs, J. (2018). Talking about the there and then: The emergence of displaced reference in parent-child discourse. *Children's language*, 4, 1-28 .
- Schacter, D. L. (2018). Adaptive constructive processes and the future of memory. *American Psychologist*, 67(8), 603 .
- Schacter, D. L., & Addis, D. R. (2023). The cognitive neuroscience of constructive memory: remembering the past and imagining the future. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1481), 773-786
- Schacter, D. L., Benoit, R. G., & Szpunar, K. K. (2017). Episodic future thinking: Mechanisms and functions. *Current opinion in behavioral sciences*, 17, 41-50 .
- Szpunar, K. K., Addis, D. R., & Schacter, D. L. (2018). Memory for emotional simulations: Remembering a rosy future. *Psychological science*, 23(1), 24-29 .
- Szpunar, K. K., Spreng, R. N., & Schacter, D. L. (2022). A taxonomy of prospection: Introducing an organizational framework for future-oriented cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(52), 18414 .18421-
- Tulving, E. (2020). *Elements of episodic memory*. Oxford, England: Clarandon Press.
- Vásquez-Echeverría, A., Tomás, C., & Cruz, O. (2019). The development of episodic foresight in preschoolers: the role of socioeconomic status, parental future orientation, and family context. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 32(1):56-85.